اطلاعات هفتگی

شماره ۳۲۲۷
چهارشنبه ۲۳ فروردین ۱۳۸۵

بها ۲۵۰۰ ریال

پاورقی جدید
از این شماره

معمایی برای عقل باختگان

برنده بهترین
کتاب پلیسی سال

رضا رشیدپور از خصوصیاتش می‌گوید

چطور آینده شما لو می‌رود؟

یافته های جدید درباره چاقی و لاغری

بختی دیگر برای مادران

یک حکایت خواندنی برای آنانی که گم کرده دارند

گل پسند

Gel ژل

منتظر قرعه کشی نباشید

پاک کنید .... جایزه بگیرید !

Toothpaste خمیر دندان

Golpasand

جوایز گل پسند

سواری پراید

پلاک طلا

Shampoo شامپو

Cream کرم

و هزاران جایزه دیگر . . .

با خرید یکی از محصولات جایزه دار گل پسند به روش زیر عمل کنید

۱ – پوشش لیبل محصول را با شییء تیز پاک کرده و از جایزه خود مطلع شوید

۲– پس از مصرف با تحویل ظرف خالی به یکی از عاملین فروش (ترجیحا محل خرید کالا : داروخانه، سوپر مارکت و یا یکی از فروشگاه های معتبر) جایزه خود را دریافت و یا به توصیه عامل فروش عمل کنید.

تلفن ها (الف: مدیریت جایزه ۲۲۸۴۹۰۸۳) – (ب:روابط عمومی ۲۲۸۵۶۳۳۷)

Design : Gilan Graphic

بسم الله الرحمن الرحیم

فهرست مطالب این شماره:

یاد و یادواره ------------------------- ۳
یادداشت هفته ------------------------- ۴
تفسیر سیاسی ------------------------- ۶
سه‌گانه ------------------------------ ۸
عروسی به سبک چینی ----------------- ۹
توصیه‌های غذایی مخصوص کم‌پولها ------ ۱۰
خاطرات روانپزشک --------------------- ۱۲
داستان زندگی ------------------------- ۱۴
بازتاب ------------------------------ ۱۶
خواندنیهای تاریخی ------------------- ۱۷
گزارش رنگی -------------------------- ۱۸
مشاور خانواده ------------------------ ۲۰
خاطرات کلانتر ------------------------ ۲۲
درس زندگی --------------------------- ۲۴
پرسش ویژه، پاسخ ویژه ----------------- ۲۵
ماجراهای خواستگاری ------------------ ۲۶
در پیچ و خم دادگاه -------------------- ۲۷
فال قهوه ----------------------------- ۲۸
شخصیت‌شناسی میوه‌ای ------------------ ۲۹
گزارش از زندان ----------------------- ۳۰
فرهنگ مردم -------------------------- ۳۲
یک دقیقه با دنیای علم ----------------- ۳۳
از گوشه و کنار جهان ------------------ ۳۴
ترازو -------------------------------- ۳۶
یک هفته حادثه ------------------------ ۳۷
پاورقی خارجی ------------------------ ۳۸
فانتزی ایرونی ------------------------ ۴۰
آگاهی‌های ضروری درباره تب ----------- ۴۱
تماشاگه راز -------------------------- ۴۲
در قلمرو داستان ---------------------- ۴۴
معجزه طبیعت ------------------------- ۴۶
جدول -------------------------------- ۴۸
باهوش خود کلنجار بروید --------------- ۴۹
جنگ هنر ----------------------------- ۵۰
داستانهای آلفرد هیچکاک ---------------- ۵۴
نکته --------------------------------- ۵۵
جهان هنر ----------------------------- ۵۶
ورزشی ------------------------------- ۵۸
در حلقه رندان ------------------------ ۶۲
اطلاعات مفتکی ------------------------ ۶۳
تعبیر خواب --------------------------- ۶۴
هفته بعد شما ------------------------- ۶۵
نقاشی‌های شما ------------------------ ۶۶

صاحب امتیاز:
شرکت ایرانچاپ
(موسسه اطلاعات)
مدیر مسوول و سردبیر:
فتح‌الله جوادی
معاون سردبیر: سید احمد شهابی
معاون فنی: محمود صفادار
ناظر چاپ: کریم ملکی
صفحه‌آرا: محمد جعفر صباغی خسروی
زهرا کوچکی
حروف‌نگار: اسماعیل غلامی
نشانی: تهران - بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی - موسسه اطلاعات - اطلاعات هفتگی
کد پستی: ۱۵۴۹۹۵۱۱۹۹
تلفن: ۲۲۲۲۶۲۲۶ - ۲۹۹۹۳۴۰۴
نمابر (فاکس): ۲۲۲۷۱۸۱۳
تلفن آگهی‌های مجله اطلاعات هفتگی: ۲۲۲۲۳۵۰۷
چاپ از: ایرانچاپ
چاپخانه موسسه اطلاعات - تلفن: ۲۹۹۹۹
شماره ۳۲۲۷ - چهارشنبه ۲۳ فروردین ۱۳۸۵
۱۳ ربیع‌الاول ۱۴۲۷ ۱۲ آوریل ۲۰۰۶
■ هرگونه استفاده از مطالب مجله جهت فیلمنامه سینما، تلویزیون و تئاتر و یا چاپ در کتاب منوط به کسب اجازه کتبی است.
■ مقالات ارسالی پس داده نمی‌شود.
■ مجله در ویرایش مطالب آزاد است.

وما ارسلناک الا رحمة للعالمین
ای رسول ما تو را نفرستادیم مگر آنکه رحمت برای اهل عالم باشی
یا قائم آل محمد
ستاره‌ای بدرخشید و ماه مجلس شد
دل رمیده ما را انیس و مونس شد
نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت
به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

میلاد خجسته و مسعود پیامبر رحمت و برکت، ختم رسل، افضل الانبیا، حضرت محمد مصطفی (ص) بر عموم شیعیان جهان و نیز خوانندگان ارجمند مجله اطلاعات هفتگی مبارک و فرخنده باد.

درگذشت دکتر محسن صبا

در ۲۳ فروردین سال ۱۳۷۱ هجری شمسی دکتر محسن صبا درگذشت. او در تهران متولد شد و تحصیلات خود را ابتدا در دارالفنون تهران به پایان رساند، سپس برای تکمیل تحصیلات عازم فرانسه شد و پس از اخذ درجه دکتری در رشته حقوق به ایران بازگشت. دکتر صبا از بدو مراجعت به ایران به تدریس مشغول شد. او موسس گروه ملی کتابشناسی ایران و همچنین کمیته بایگانی وابسته به یونسکو است. از مهمترین آثار وی به کتابشناسی، گلهای حافظ، ترجمه سفرنامه‌های مختلف، اصول فن کتابداری و تنظیم کتابخانه‌ها و اصول آمار و کلیات آمار اقتصادی را می‌توان اشاره کرد.

شهادت خالد اسلامبولی

در ۲۶ فروردین ماه سال ۱۳۶۱ هجری شمسی خالد اسلامبولی افسر مسلمان مصری به شهادت رسید. خالد اسلامبولی در ۲۰ سالگی به سمت افسر توپخانه ارتش مصر منصوب شد. پس از امضای قرارداد کمپ دیوید به دست انور سادات رئیس جمهور وقت مصر و سرکوبی مردم مسلمان و مبارز مصر، خالد و یارانش برآن شدند که به حیات سادات خاتمه دهند. بدین ترتیب در اکتبر ۱۹۸۱ میلادی او را در جایگاه مخصوص و به هنگام مشاهده رژه واحدهای ارتش ترور کردند. پس از آن خالد اسلامبولی و یاران او بدست نیروهای مصر دستگیر و بعد از ۵ ماه اسارت به اعدام محکوم شدند.

آغاز عملیات شوش

عملیات شوش در ۲۵ فروردین ماه سال ۱۳۶۰ هجری شمسی در محور شوش آغاز شد. این عملیات با همکاری ارتش و سپاه پاسداران انقلاب اسلامی با موفقیت به پایان رسید.

دلاورمردان سپاه اسلامی ضمن وارد آوردن خسارات درخور توجه به دشمن بعثی عراق و انهدام تجهیزات و یگانهای متعدد، حدود ۲۰۰ تن از آنان را به هلاکت رساندند و شمار زیادی را هم به اسارت گرفتند.

آغاز عملیات نصر یک

عملیات نصر یک، با رمز یاصاحب الزمان(عج) در ۲۷ فروردین ماه سال ۱۳۶۶ هجری شمسی اجرا شد. سپاه پاسداران انقلاب اسلامی نصر یک را در غرب بانه و در داخل خاک عراق با موفقیت به پایان رساند و ارتفاعات مهمی را از وجود دشمن پاک کرد.

بیعت ارتش با امام خمینی(ره)

در ۲۹ فروردین ماه سال ۱۳۵۸ هجری شمسی ارتش جمهوری اسلامی ایران برای بیعت با حضرت امام خمینی(ره) و تاکید بر وفاداری خویش به انقلاب اسلامی رژه کم‌سابقه و شورانگیزی در سراسر کشور برگزار کرد. مردم از این رژه پرشور استقبال گسترده‌ای کردند. در آن روز ارتش و مردم یگانگی و همسویی خود را در فداکاری برای اسلام و انقلاب اسلامی به نمایش گذاشتند و از آن تاریخ به بعد این روز، روز ارتش جمهوری اسلامی اعلام شد و هر سال به همین مناسبت مراسمی برگزار می‌شود.

بهترین شما کسی است که گفتارش بر دانش شما بیفزاید.
•حضرت محمد(ص)

یادداشت هفته
محمدامین جوادی

مشکلات نظام بانکی

نمایندگان محترم مجلس اخیراً طرحی را به تصویب رساندند که براساس آن نرخ سود بانکی در فاصله کوتاهی به صورت دستوری تک‌رقمی می‌شود. استناد نمایندگان محترم به قانون برنامه توسعه است که براساس آن نرخ سود بانکی تا پایان برنامه باید تک‌رقمی شود. اما همواره رابطه مناسبی بین نرخ تورم و نرخ سود بانکی وجود دارد. برخی می‌گویند این رابطه، رابطه مرغ و تخم مرغ است و معلوم نیست که اول مرغ بود یا تخم مرغ؟

به این معنا که عده‌ای معتقدند با پایین آمدن نرخ تورم، نرخ سود بانکی کاهش می‌یابد و عده دیگری معتقدند تورم خود تابعی از نرخ سود بانکی است. اگر نرخ سود بانکی را کاهش دهیم، به خودی خود نرخ تورم هم کاهش خواهد یافت.

سازوکاری که در اکثر نقاط دنیا وجود دارد این است که همواره نرخ سود بانکی اندکی بیش از نرخ تورم است. منطق اقتصادی هم چنین می‌گوید. چرا که نمی‌توان انتظار داشت هزینه‌های عملیات بانکی همراه تورم افزایش یابد و در کنار آن هزینه پول در اقتصاد همپای تورم بالا برود اما نرخ سود بانکی کاهش پیدا کند. چنین چیزی عملاً غیرممکن است. نمی‌توان هیچ موسسه‌ای را پیدا کرد که با زیان به مردم اعتبار بفروشد. اگر بانک به عنوان یک موسسه اقتصادی که با سرمایه‌های عمومی اداره می‌شود به سپرده‌گذاران خود ۱۵ درصد سود بدهد، نمی‌تواند تسهیلاتی کمتر از این رقم و یا حتی نزدیک به این رقم پرداخت کند. در غیر اینصورت ورشکسته است.

حال سوال این است که منطق اقتصادی نمایندگان محترم برای تصویب چنین قانونی برپایه کدام کار کارشناسی استوار بوده است؟ در طول چند روز اخیر روزنامه‌های مختلف را ورق زدم و نظریات کارشناسان اقتصادی را مطالعه کردم، اما هیچ اقتصاددان برجسته‌ای یا هیچ محقق اقتصادی در تایید این مصوبه مقاله‌ای نداشته است تا حداقل بنده که یک مدعی اقتصادی نیستم، نسبت به عملی بودن چنین راهکاری مطمئن شوم. پایین آوردن نرخ سود بانکی مثل پایین آوردن نرخ تورم با برداشتن یک حصار از یک پارک و یا خراب کردن یک ساختمان و یا پلمپ کردن یک مغازه فرق دارد که بتوان یک‌شبه و با زور و تهدید و با یک دستور کار را به انجام رسانید. اقتصاد سازوکار خاص خود را دارد.

نظام بانکی در ماههای اخیر دو شوک را به خود دید؛ شوک اول، کاهش نرخ سود بانکی در حد ۱۶ درصد و شوک دوم کاهش دو درصد دیگر از نرخ سود و رساندن آن به مرز ۱۴ درصد بوده است که این شوکها گرچه سکته‌هایی بر آن وارد آورد، اما او را به حالت کما نبرد و این نظام توانست خود را با شرایط جدید وفق دهد، اما مصوبه اخیر بدون درنظر گرفتن سطح تورم می‌تواند نظام بانکی را به کما ببرد. در این رابطه مسائل دیگری نیز مطرح است.

اولاً صف انتظار برای دریافت تسهیلات است. بسیار خوشحال می‌شوم که به منِ ناآگاه، آگاهی داده شود که چگونه و با چه راهکاری می‌توان صف انتظار برای دریافت تسهیلات را با نرخ‌های پایین‌تر از بازار کم کرد؟ چه کسانی موفق می‌شوند از نظام بانکی وام بگیرند و از این پس وامهای اهدایی سر از کجا در خواهند آورد؟

اگر بهره پول در بازار سرمایه و اقتصاد و در بازار آزاد حداقل ۲۰ درصد باشد و بهره بانکی ۱۲ درصد، این رانت ۸ درصدی نصیب چه کسانی خواهد شد و چه نقشی در اقتصاد خواهد داشت؟ مثلاً اگر کسی موفق به دریافت یک وام ۱۰۰ میلیون تومانی با بهره ۱۲ یا ۱۴ درصد از نظام بانکی گردد و تقاضای بازار حتی بیش از ۲۰ درصد بهره باشد، تفاوت رقم دولتی و بازار، یعنی تفاوت ۸ درصد نرخ بهره، آنچنان جذاب و وسوسه‌کننده است که هر ایمانی را بلرزاند. با چه سازوکاری می‌خواهیم جلوی دلالی‌ها و رانت‌خواری‌های آینده را بگیریم؟

نکته دوم اینکه، اگر بخشهایی از اقتصاد مثلاً مسکن از رکود حاکم بر آن خارج شوند و ورود سرمایه به آن بخشها برای سرمایه‌گذار جذاب گردد و حجم عظیمی از نقدینگی به بخش یا بخش‌هایی تزریق شود و به یکباره تورمی بیش از پیش‌بینی ما دامان جامعه را بگیرد، چگونه می‌توان زیان شبکه بانکی را که به بهایی بسیار کمتر از بهای واقعی اعتبار، تسهیلات به این و آن پرداخت کرده است، جبران کرد؟

در این میان نکته دیگری هم وجود دارد. درحال حاضر حجم عظیمی از سرمایه‌گذاریهای مردم به صورت اوراق مشارکت در اختیار دولت است که بابت آن بین ۱۵/۵ تا ۱۸ درصد در سالهای مختلف تضمین پرداخت سود شده است. این کسری چگونه قابل جبران است؟ هزارها میلیارد تومان بدهکاری دولت به مردم از طریق فروش اوراق مشارکت بر ذمّه او مانده است که بابت آنها تضمین کرده از ۱۵/۵ تا ۱۸ درصد سود بپردازد. با توجه به دستور تک‌نرخی کردن نرخ سود بانکی، تکلیف این پرداختها چه می‌شود؟ دولتی که همین حال هزارها میلیارد تومان به شبکه بانکی بدهکار است چگونه می‌تواند این بدهی‌های کلان و قابل توجه را بپردازد؟

بی‌عدالتی دیگری هم در این میان بروز پیدا می‌کند. آنها که وام ۲۴ درصدی گرفته‌اند با کسانی که چند ماه بعد تسهیلات ۲۰ درصدی گرفته‌اند، با کسانی که سال گذشته وامهای ۱۶ درصدی گرفته‌اند و آنهایی که امسال اعتبارات ۱۴ درصدی می‌گیرند، همه شهروندان همین کشوراند که سالهایی را باید قسط بپردازند. فرقی هم با یکدیگر ندارند. این بی‌عدالتی در مورد آنها چگونه توجیه می‌شود؟ کارمندی را درنظر بگیرید که وام مسکنش را پارسال دریافت کرده و حال باید دو درصد بیشتر از کسی وام بپردازد که امسال وامش را گرفته. هر دو هنوز سالها باید اقساط وامشان را بپردازند. آیا این نحوه پرداخت اعتبارات با عدالت همخوانی دارد؟

بخش مغفول مانده دیگر درنظر نگرفتن توان شبکه بانکی برای پاسخگویی به نیازهای شهروندان است. پولهایی که در بانک وجود دارد سرمایه دولت نیست، بلکه سپرده‌های مردمی است. مردم سپرده‌هایشان را در بانکها می‌گذارند و بانکها از محل این سپرده‌ها، تسهیلات می‌دهند. چگونه می‌توان سرمایه‌های مردم را به خطر انداخت؟ چگونه می‌توان انتظار داشت که این سرمایه‌ها تمام نشود؟ آیا تضمینی وجود دارد که همه متقاضیان دریافت وام بتوانند از این امکان استفاده کنند؟

به صفحات آگهی روزنامه‌ها توجه کنید. در آن صفحات آگهی‌هایی را می‌بینید که به وضوح فساد پیش آمده در نظام پرداخت اعتبارات را نشان می‌دهد. آگهی‌هایی نظیر فروش وام و تسهیلات، یعنی کسی که مجوز دریافت وام را دریافت کرده، از یک رانت برخوردار می‌شود که حاضر نیست به این سادگی‌ها از آن بگذرد. با یکی از این آگهی‌ها ارتباط برقرار کنید و به شماره اعلام شده زنگ بزنید تا دریابید چه تجارت پرسودی راه افتاده است. تجارت فروش وام و اعتبار!

چه کسی می‌خواهد جلوی فساد مالی عمیق نهفته در این تجارت را بگیرد؟ آیا روزی نخواهد رسید که با خالی شدن بانکها از سپرده‌های موثر، نظام بانکی پولی برای پرداخت وام نداشته باشد؟ قاعدتاً در صورتی که همه سپرده‌های مردم به صورت سپرده‌های قرض‌الحسنه دراختیار بانکها می‌بود، تک‌رقمی کردن نرخ سود بانکی کاملاً ممکن و میسر بود، اما باید پذیرفت در بازاری که سرمایه به‌طور طبیعی گاه بسی بسیار بیش از سطح تورم بازدهی دارد، جماعت به جای به‌کار انداختن سرمایه خودشان در بازار، چرا باید پولهایشان را در بانک حبس کنند؟ بانکها نقش مهمی در جذب نقدینگی دارند. نباید کاری کرد که با فرار سرمایه از بانک به بازارهای واسطه‌ای و غیراقتصادی، هم سطح تورم افزایش یابد و هم بازارهای کاذب پولی رونق گیرند و هم نظام دلالی و واسطه‌جویی و فعالیت‌های غیرمولد تجاری امان اشتغال و صنعت و تولید را ببرد.

هر دلسوز و دردمندی از بالا بودن نرخ سود بانکی در رنج است و آرزو دارد که این نرخ کم و کمتر شود، اما قدرمسلم برای تحقق این هدف همگانی باید به دنبال سازوکارهای علمی و عملی بود. قدرمسلم با تصویب قوانین یکطرفه و صدور بخشنامه و دستورالعمل و در یک کلام با دستور، تحقق چنین هدفی بسیار بعید می‌نماید. خدا نکند که روزی برسد نتیجه عمل ما نه‌تنها کاهش تورم را موجب نشود، بلکه سرمایه‌های مردم و نظام بانکی را که آنهم سرمایه کشور است به مخاطره بیندازد.

کوته سخن آنکه؛ اقدامات کارشناسی نشده و بدون پشتوانه‌های علمی، بارها و بارها در سالهای گذشته نتایج تلخ به‌بار آورده و عمر زودگذری داشته‌اند. آیا هنوز زمان آن فرانرسیده که علم و منطق و کارشناسی و دانش را به همراه تجربه سایر جوامع و ملل به خدمت درآوریم تا جامعه شاهد توسعه‌ای متوازن و پایدار باشد؟

امید است نمایندگان محترم مجلس و کارشناسان امور و مسوولان جامعه با اقداماتشان توسعه و رفاه پایدار و عدالت واقعی در جامعه ایجاد کنند. چرا که این حق مردم ماست. ■

نامه های بدون واسطه

مساجد را دریابید

یکی از مشکلاتی که در برخی از محله‌های تهران مشاهده می‌شود، وضعیت آزاردهنده مساجد است. در محله‌های تازه‌ساز با اینکه زمینی برای احداث مسجد اختصاص پیدا کرده و با وجودی که وضع اقتصادی آن منطق هم خوب است، اما شاهدیم که سالهای سال است در محلی که برای مسجد اختصاص یافته یک سوله بدشکل با قیافه‌ای ترحم‌انگیز و یک سرویس دستشویی نیمه‌خرابه مشاهده می‌شود که با ساختمانهای شیک اطراف هیچ همخوانی ندارد. درحالی که خانه خدا باید از هر خانه دیگری بهتر و تمیزتر و شیک‌تر باشد. در بعضی از محله‌ها ساختمان نیمه‌کاره‌ای بنا شده و به امان خدا رها شده است و معلوم است که سالهاست که به همین وضعیت نیمه‌کاره باقی مانده. خیلی آزاردهنده است که در پایتخت ایران اسلامی و در بین مردمی که اکثرشان وضع اقتصادی خوبی دارند، بدترین ساختمانها مربوط به خانه خدا باشد. خداوند در سوره بقره می‌فرماید: ای آنان که ایمان آورده‌اید، انفاق کنید از آنچه به شما بخشیده‌ایم، پیش از آنکه روزی بیاید که در آن روز نه خرید و فروشی می‌توان داشت، نه دوستی و نه شفاعتی. از جمله این مساجد، مسجد صادقیه اشرفی اصفهانی است که با کمک مردم خیر مقدمات ساخت آن فراهم شده، ولی برای اتمام آن ظاهراً کسی دیگر پیشقدم نیست. امیدواریم مسجد جامع امام سجاد(ع) بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

شماره حساب ۸۰۰/۴۳ بانک سپه شعبه شهید اشرفی اصفهانی برای دریافت کمک‌های مردمی است.

هانیه مهدیان - تهران

دست واسطه ها کوتاه شود

بارها و بارها به شالیکاران برنج گفته می‌شود که محصول خود را پیشاپیش به دلالان، واسطه‌ها و یا سلف‌خرها نفروشند. بارها به آنها گفته شده که دولت محصول مازاد بر نیازشان را به صورت تضمینی خریداری می‌کند و...

اما به تجربه ثابت شده دولت همواره نسبت به پرداخت به‌موقع مطالبات کشاورزان کوتاهی می‌کند که این امر باعث ضرر و زیان به آنان می‌شود. کشاورزان گاهی چاره‌ای پیدا نمی‌کنند، جز آنکه مجدداً به همان دلالان و واسطه‌ها پناه بیاورند. دولت سالانه میلیاردها تومان به کشاورزان بدهکار می‌شود و بعضی وقتها جانشان به لب می‌رسد تا طلبشان را از دولت بگیرند، درحالی که پرداخت مطالبات این قشر زحمتکش اصلی‌ترین وظیفه دولت است. اگر می‌خواهیم دست واسطه‌ها کوتاه شود بهتر است به موقع به فریاد مردم برسیم.

واسطه‌ها از بین نمی‌روند مگر...

مسعود ذوالفقاری - قائم‌شهر

تاثیرات برره

چندی پیش سوار تاکسی بودم و از مرکز شهر به طرف شمال شهر حرکت می‌کردم. غیر از من که در صندلی جلو نشسته بودم، دو خانم هم در عقب تاکسی سوار بودند. نکته جالب اینکه یکی از خانمها وقتی به مقصد رسید موقع پیاده شدن به راننده با زبان برره‌ای گفت: کرایه من چقدر بید؟ راننده وقتی این طرز حرف زدن را شنید، سر ذوق آمد و به همان زبان برره‌ای گفت: قابل نداشته بید جیگر. چشمتان روز بد نبیند. خانم مربوطه تا این جمله را شنید، بلافاصله از کوره در رفت، لنگه کفشش را درآورد و با همان لنگه کفش چند ضربه به سر راننده کوبید تا اثرات دیگر شبهای برره تا چند روز رویش بماند.

حسین فیاضی - گناباد

سلامتی؛ کالای غیرضروری نیست!

بحث مواد آرایشی، گستره وسیعی دارد. تاریخچه استفاده از مواد و لوازم آرایشی، قدمتی به اندازه تمدنهای بشری دارد اما تقلب در ساخت آنها، چندان قدیمی نیست. با افزایش ارتباطات و فرآورده‌های بین‌المللی، در ساخت مواد آرایشی هم (مانند هر کالای دیگری) تقلب رایج شده است. جالب اینکه، نخستین مواد ساخت محصولات تقلبی، در همان کشورهای سازنده مواد اصلی اتفاق می‌افتد، اما به علت سختگیری ارگانهای کنترل‌کننده و همیاری شرکت‌های سازنده مواد اصلی، پایگاه متقلب‌ها به کشورهای جهان سوم منتقل شد. در این بین کشور ما به دلیل شرایط خاص حاکم بر آن بیشترین ضرر را دید.

بحث لوازم آرایشی، بحث غریبی است. در هیچ جای دنیا، سلامتی تا این حد بی‌ارزش نیست. درحالی که در کشورهای پیشرفته حتی در مورد جنس مواد پلاستیکی که در تهیه اسباب‌بازی، مورد استفاده قرار می‌گیرد - به این علت که با دستان کودک در تماس است - سختگیری فوق‌العاده‌ای صورت می‌گیرد، ولی ما در برابر عوارض «ریملی» که مستقیماً وارد چشم می‌شود و می‌تواند بسیار خطرناک باشد، بی‌تفاوتیم!

به‌راستی چند درصد دختران جوان مملکت ما از پوستی شفاف و کاملاً سالم برخوردارند؟ آیا به علت رعایت نکردن دقیق بهداشت، یا استفاده از مواد نامرغوب، پوست سالم کمیاب است؟ چندی است که افزایش جمعیت جوان و نیازمند به مواد و لوازم آرایشی در کشور، بازار قاچاق مواد تقلبی را رونق بخشیده است. دهها کارگاه غیربهداشتی در کشورهای همجوار و حتی بیغوله آبادهای خودمان، با فعالیت مستمر خود نیاز بازار را تامین می‌کنند. رواج مواد تقلبی تا حدی شیوع پیدا کرده است که حتی گاهی نمونه‌های اصلی این لوازم، تقلبی محسوب می‌شوند و نمونه‌های تقلبی، اصلی!!

آیا واقعاً صاحب نظری پیدا نمی‌شود که این وضعیت را نقد کند؟ تولیدات صنایع داخلی فقط مصرف داخلی دارند و بسیاری از آنها حتی از یک آزمایش معتبر بین‌المللی سربلند بیرون نمی‌آیند.

در این بین چه کسی باید پاسخگو باشد؟ وزارت بهداشت مسوول اصلی تامین امنیت بهداشتی جامعه است، منتها در این زمینه، همکاری نهادهای مختلفی مورد نیاز است. صدا و سیما و رسانه‌های گروهی نیز باید بستر مناسب برای این فعالیت را مهیا کنند.

حسن چراغیان - کوشه بردسکن

نامه به سردبیر

با سلامی گرم و صمیمی خدمت همه شما خوانندگان خوب و ارجمند مجله اطلاعات هفتگی، و با تبریک هفته وحدت و فرارسیدن سالروز میلاد بابرکت و مسعود و مبارک حضرت ختمی مرتبت رسول اکرم محمد مصطفی (ص) و با پوزش همیشگی به خاطر تاخیر در ارائه پاسخ به موقع به نامه‌های شما عزیزان:

◆ **احمد نکومند - شیراز** باور کنید از شما عزیز دلگیر نیستم، تنها انتظار دارم به جان کلام نویسندگان مجله دقت بفرمایید. شاید در این مجال اندک فرصت نباشد تا بگویم دولتی که دلار دارد اما قدرت تامین ریال ندارد، یعنی کیسه ریالی‌اش خالی است و نمی‌تواند برای هزینه‌های ریالی‌اش درآمدهای ریالی جور کند، چقدر کارش دشوار خواهد بود. یادمان باشد که واحد پول کشور ریال است و دولت مجبور است به ریال حقوق بپردازد و باید برای هزینه‌هایش درآمد ریالی داشته باشد. مصارف ارزی جای خودش را دارد و در جای خودش هم باید مصرف شود. این دو مقوله از همدیگر جدا هستند. می‌شود ارز خارجی را تبدیل به درآمد ریالی کرد و با آن ثروتمند شد، منتهی نه با مصرف کردن آن و یا با فروختن آن در داخل کشور. حتی کشورهایی که به اندازه ما درآمد نفت دارند و یک‌دهم ما هم جمعیت ندارند، درآمدهای ارزی‌شان را در داخل کشور نمی‌ریزند بلکه آن را سرمایه و اعتبار خویش قرار می‌دهند. ثروتمند کردن مردم در نقطه مقابل مصرفی کردن مردم است.

◆ **مسعود ذوالفقاری - قائم‌شهر** ظاهراً تا به حال چند ماهی باید از درگذشت قائم‌مقام سیمای طبرستان و فرزندش در حادثه رانندگی گذشته باشد. به هرحال برای آنها از خداوند طلب مغفرت داریم. کارت خبرنگاری قبلی شما باید به دستمان برسد تا بتوانیم کارت جدیدی صادر کنیم. اگر تا به حال کارت خبرنگاری نداشته‌اید، مدارک خود را برایم بفرستید. در مورد عدم دریافت شهریه نیز انشاالله نزدیک فصل تحصیل صحبت خواهیم کرد.

◆ **روح‌الله خواجات - اهواز** بنا داریم که معرفی شهرهای ایران را ادامه دهیم. شما هم اگر درباره عشایر و اقوام ایرانی مطالب خوبی دارید برایم بفرستید.

◆ **ماندانا محدثی - نسیم شهر** از لطفی که نسبت به مجله ابراز کرده‌اید، سپاسگزارم. نامه شما را عیناً به بخش هنری مجله ارجاع دادم تا مورد پیگیری و رسیدگی قرار گیرد. موفق باشید.

◆ **حسین فیاضی نوغابی - گناباد** باور کنید اصرار خاصی نیست که حتماً تصاویر روی جلد مجله عکس بچه‌ها باشد، اما محدودیت‌هایی در زمینه انتخاب عکس داریم که ناگزیر به چنین تصمیمی می‌شویم. شما هم خویشتنداری کنید و به احترام صفحات مجله و سایر خوانندگان با ملاحظه عکس بچه بر روی جلد از کوره درنروید. در نظرسنجی آینده اگر خوانندگان مجله موافق چاپ عکس بچه روی جلد نباشند، قطعاً تجدیدنظر صورت خواهد گرفت. پس شما هم اجازه بدهید در زمان نظرسنجی به این موضوع بیشتر پرداخته شود. موفق باشید.

به هرحال از همکاری خوب شما با مجله و نیز راهنمایی‌هایتان سپاسگزاریم. یکی از نامه‌های شما در همین شماره به چاپ رسیده است.

در گفتار خود راست و در رفتار و کردار خویش پاک و بی آلایش باشید.
● حضرت امیر(ع)

ایران و جهان سیاست

◆ شورای امنیت سازمان ملل درباره ایران قطعنامه صادر کرد.

◆ البرادعی به تهران می‌آید.

◆ وزیر نفت از سهمیه‌بندی بنزین در نیمه دوم سال جاری خبر داد.

◆ مذاکرات ایران و آمریکا درباره عراق به تعویق افتاد.

◆ متکی: دکترین نظامی ایران دفاعی است.

◆ دولت ۴ درصد از بدهی خود را به شهرداری تهران پرداخت می‌کند.

◆ پاکسازی ۱۶ میلیون مین در ایران، ۵۰ سال زمان می‌طلبد.

◆ قرارگاه مرکزی مقابله با شرارت در شرق کشور ایجاد می‌شود.

◆ وزارت دفاع روسیه مشارکت این کشور در ساخت موشک‌های ایران را رد کرد.

◆ طرح الحاق سازمان تامین اجتماعی به وزارت کار در دستور کار کمیسیون اجتماعی مجلس قرار گرفت.

◆ رئیس جمهوری بر ثبات قیمت‌ها تاکید کرد.

◆ اوکراین ادعای انتقال ۲۵۰ خرج هسته‌ای را به ایران تکذیب کرد.

◆ وزیر خارجه ترکیه: خواست آمریکا، جنگ با ایران نیست.

◆ ۵۰۰ هزار افغانی امسال ایران را ترک می‌کنند.

◆ اسکان موقت زلزله‌زدگان لرستان پایان یافت.

◆ رفسنجانی: همه دنیا از ارجاع پرونده هسته‌ای ایران به شورای امنیت ضرر می‌کنند.

◆ طرح تردد زوج و فرد خودروها مجدداً در تهران اجرا می‌شود.

◆ لاریجانی بار دیگر بر صلح‌آمیز بودن برنامه هسته‌ای ایران تاکید کرد.

◆ قرارداد انتقال آب ترکیه به اسرائیل لغو شد.

◆ انفجار مساجد شیعیان در بغداد اوضاع عراق را آشفته کرد.

◆ زنان کویتی برای نخستین بار در پای صندوق‌های رای حضور یافتند.

◆ پاکستان خواستار همکاری هسته‌ای با آمریکا شد.

◆ اعتصاب سراسری فرانسه را دربر گرفت. مردم این کشور با قانون جدید فرصت‌های برابر شغلی مخالفند.

◆ آیت‌الله سیستانی از دخالت در تعیین نامزد نخست وزیری عراق خودداری کرد.

◆ حزب کارگر به کابینه ائتلافی اسرائیل می‌پیوندد.

◆ ژاپن با لغو تحریم تسلیحاتی چین از سوی اتحادیه اروپا مخالفت کرد.

◆ ساکاشویلی: گرجستان تا سال ۲۰۰۹ به ناتو می‌پیوندد.

◆ استرالیا به تایوان هم اورانیوم می‌فروشد.

◆ ۲۱ کشور نامزد عضویت در شورای جدید حقوق بشر سازمان ملل شدند.

چالش جدید لوکاشنکو با غرب

حسن فتحی

با توجه به اقدامات آمریکا و اروپا و متحدان آنها در جمهوری‌های پیشین شوروی این ذهنیت به‌وجود آمده بود که در انتخابات ریاست جمهوری بلاروس (روسیه سفید) لوکاشنکو که متحد مسکو است و مخالف اصلاحات، قادر به ایستادگی در مقابل مخالفین نبوده و همچون رؤسای جمهوری گرجستان و اوکراین جای خود را به یک چهره اصلاح‌طلب خواهد داد.

ولی وقتی نتایج انتخابات اعلام شد مشخص گردید که در این منطقه طرفداران روسیه توانسته‌اند مخالفین را با شکست مواجه ساخته و قدرت را حفظ کنند. اگرچه اعلام پیروزی لوکاشنکو با اعتراضات بسیاری مواجه شد ولی او توانسته این کشور را از پیوستن به جمهوری‌هایی که به غرب پیوستند بازدارد.

> ◆ آمریکا و اتحادیه اروپا در اعتراض به انتخابات انجام شده دست به تحریم روسیه سفید زدند

مشخص بود که انتخابات ریاست جمهوری روسیه سفید به صحنه رویارویی و تقابل طرفداران و مخالفین اصلاحات تبدیل خواهد شد به همین دلیل از مدت‌ها قبل دو طرف برای چنین روزی خود را آماده کرده بودند. ولی از همان زمان پیش‌بینی می‌شد با توجه به حوادثی که در گرجستان، اوکراین و قرقیزستان روی داده و با تجربیاتی که در جمهوری آذربایجان بدست آمده، اوضاع در روسیه سفید توسط عوامل دولتی تحت کنترل درآمده و با اصلاح‌طلبان مقابله خواهد شد.

نتیجه انتخابات نیز بر این واقعیت صحه گذارد که درنهایت این دولتی‌ها بودند که پیروزی را از آن خود کردند ولی سوال اصلی این است که آیا آنها قادر به حفظ پیروزی و موقعیت خود خواهند بود یا اینکه ناگزیر خواهند شد قدرت را به مخالفین تفویض کنند؟ به این دلیل که قبلاً هم در گرجستان و اوکراین پیروزی دولتی‌ها اعلام شده و شکست مخالفین و اصلاح‌طلبان رقم خورده بود اما پس از شورش و قیام مردم، درنهایت این اصلاح‌طلبان بودند که توانستند دولتی‌ها را کنار زده و قدرت را در دست بگیرند.

در روسیه سفید به دلیل نفوذ و اقتدار لوکاشنکو و تجربه‌ای که از دیگر جمهوری‌ها گرفته شده اوضاع تا حدودی متفاوت است اما نمی‌توان ادعا کرد که این اوضاع به نفع پوتین و لوکاشنکو ادامه یابد.

فروپاشی شوروی با سقوط رژیم‌های کمونیستی در شرق اروپا همراه بود. مردم که دهها سال تحت سلطه کمونیست‌ها قرار داشته و برای مردم‌سالاری تلاش می‌کردند فرصت کافی بدست آوردند تا حکومت دلخواه خود را در کشورشان حاکم سازند در همین راستا احزاب جدیدی شکل گرفته و شرایط تغییر یافت اما نسیم دموکراسی و اصلاحات در کشورهای شرق اروپا که سالها توسط کمونیست‌های وابسته به روسیه و کرملین اداره می‌شدند زودتر از جمهوری‌های شوروی پیشین وزیدن گرفت تا حدی که این جمهوری‌ها با سه حرکت و تحول مواجه شدند که عبارت بودند از:

۱ـ احزاب و چهره‌های کمونیستی از سوی مردم و گروه‌های جدید نفی شده و از قدرت کنار گذارده شدند. در این راستا قدرت به کسانی رسید که طرفدار غربگرایی و اصلاحات به شیوه‌های غربی بودند. در این رابطه می‌توان به **واتسلاو هاول** در جمهوری چک اشاره کرد که سالها در زمان **کمونیست‌ها** در زندان به‌سر می‌برد.

۲ـ این کشورها که تجربه تلخ وابستگی به کمونیسم را داشتند برای جلوگیری از تلاشهای آنها و اقداماتی که می‌توانست از سوی مسکو صورت بگیرد درصدد عضویت در پیمان نظامی ناتو برآمدند. ناتو اتحادیه نظامی غرب بود که در زمان جنگ سرد برای مقابله با تلاش‌ها و تحریکات کمونیست‌ها در غرب اروپا شکل گرفت. به همین دلیل کشورهای شرق اروپا که سالها ناگزیر به عضویت در اتحادیه نظامی ورشو بوده و باید از منافع و سیاست‌های کمونیست‌ها در جهت خواسته‌های کرملین حمایت می‌کردند برای جلوگیری از اقدامات آتی و تحریک‌آمیز آنها به ناتو پیوستند.

۳ـ شرق اروپا از نظر اقتصادی در وضعیت نامناسبی قرار داشت. درحالی که غرب اروپا که با نظام سرمایه‌داری اداره می‌شد از نظر اقتصادی به شکوفایی رسیده بود. به همین دلیل رقابت سخت اقتصادی میان دو بخش اروپا وجود داشت که می‌توانست آثار ناگواری بر روند اقتصادی غرب اروپا و اتحادیه اروپا برجای بگذارد. در همین راستا کشورهای شرق اروپا تمایل خود را به عضویت در اتحادیه اروپا نشان دادند که به نفع دو بخش اروپا

تمام شد. زیرا اگر فقط غرب اروپا با عضویت در این اتحادیه رشد اقتصادی و سیاسی می‌یافت عدم توازن میان شرق و غرب می‌توانست مشکل‌آفرین شود به همین دلیل اتحادیه اروپا درهای خود را به روی تعدادی از کشورهای شرق باز کرد.

عضویت کشورهای کمونیستی پیشین اروپا در ناتو و اتحادیه اروپا با وجود اینکه نارضایتی مسکو را درپی داشت، ولی با دو هدف پی گرفته شد که عبارت بودند از:

مساله اول دوری از روسیه و بریدن از کرملین که سالها تحت سلطه‌ی آنها قرار داشتند.

مساله دوم کاستن از نفوذ روسیه در این کشورها و درحقیقت ورود ناتو و اتحادیه اروپا به حیات خلوت روسیه که با اعتراض و مخالفت روسها مواجه شد.

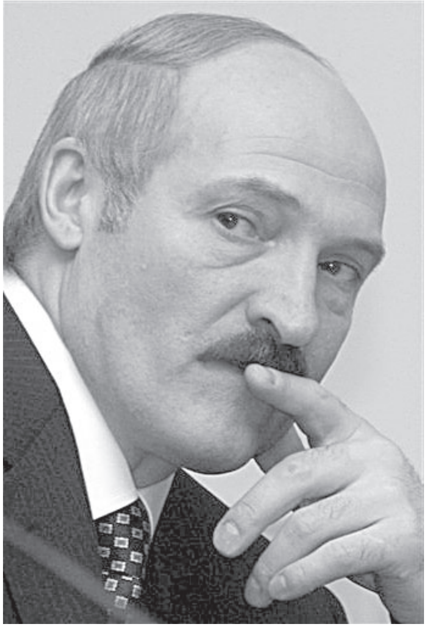
پیدایش این وضعیت، برای کشورهای کمونیستی شرق اروپا در این محدوده متوقف نشد بلکه دامنه‌ی آن به جمهوری‌های پیشین شوروی هم گسترش یافت. در این شرایط بود که مسکو بیش از پیش خطر غربگرایی و اصلاحات را احساس کرد.

از وقتی که جمهوری‌های شوروی پیشین از روسیه بریده و سیاست گرایش به غرب را در سرلوحه دیدگاهها و فعالیت‌های خود قرار دادند و درپی این اقدامات تعدادی از متحدان مسکو در گرجستان و اوکراین سقوط کردند، اوضاع در قفقاز شمالی بحرانی شد و مسکو به این واقعیت پی برد که دیر یا زود امواج این اقدامات و خواسته‌ها روسیه را نیز دربر گرفته و به این سرزمین خواهد رسید. به همین دلیل مقامات این کشور ضمن انتقاد از اتحادیه اروپا و آمریکا همچنین حکومت‌های غربگرایی که در همسایگی روسیه به قدرت رسیده‌اند به تقویت عوامل خود برخاست تا مانع پیروزی و موفقیت آنها شود. در همین راستا پوتین رئیس جمهوری روسیه تلاش کرد لوکاشنکو در روسیه سفید به پیروزی رسیده و اصلاح‌طلبان با شکست مواجه شوند. ولی آنچه پس از پیروزی لوکاشنکو در روسیه سفید روی داد اگرچه تا حدودی قابل پیش‌بینی بود ولی واکنش مسکو تا حدودی تعجب‌برانگیز بود که همین اقدام پوتین می‌تواند به لوکاشنکو لطمه بزند.

◆لوکاشنکو برای سومین بار به ریاست جمهـــوری روسیه سفید (بلاروس) رسید

موفقیت لوکاشنکو

انتخابات در روسیه سفید در شرایطی برگزار شد که بارها مقامات آمریکایی و اتحادیه اروپا از سیاست‌های لوکاشنکو رئیس جمهوری این کشور انتقاد کرده و خواستار اصلاحات در این جمهوری شده بودند. ولی در همین راستا ولادیمیر پوتین رئیس جمهوری روسیه که نمی‌خواست یکی از متحدان خود را از دست بدهد به تقویت او پرداخته بود.



اختلاف بین موافق‌ها و مخالفین اصلاحات با توجه به آنچه قبلاً در جمهوری‌های شوروی پیشین شاهد بودیم نوید انتخابات پرچالشی را می‌داد. به همین دلیل زمانی که نتایج نهایی انتخابات ریاست جمهوری بلاروس (روسیه سفید) اعلام شد، پیش‌بینی‌های قبلی به تحقق پیوسته و درگیری‌ها شدت گرفت.

چرا که براساس نتایج نهایی انتخابات ریاست جمهوری آلکساندر لوکاشنکو با کسب ۸۲/۶ درصد آرا برای بار سوم به ریاست جمهوری روسیه سفید برگزیده شد.

اعلام این نتیجه، واکنش‌های متفاوتی را درپی‌داشت بطوری که لوکاشنکو ادعاهای مبنی بر تقلب در انتخابات را به شدت رد کرد ولی مردم این جمهوری در اعتراض به تقلب در انتخابات دست به راهپیمایی مسالمت‌آمیز زدند. از روزی که نتایج نهایی انتخابات اعلام شد روسیه سفید شاهد برپایی تظاهرات و راهپیمایی‌های اعتراض‌آمیزی بود که هنوز هم ادامه دارد. این تظاهرات و اعتراضات بیش از همه در شهر **مینسک** پایتخت روسیه سفید جریان داشت.

کمیسیون مرکزی انتخابات روسیه سفید که بطور رسمی پیروزی لوکاشنکو را اعلام کرده بود می‌دانست که مخالفین آرام نخواهند نشست.

در کنار اعتراض‌ها و مخالفت‌های داخلی باید به واکنش‌های اتحادیه اروپا و آمریکا اشاره کرد که می‌تواند شرایط سیاسی و اقتصادی را برای لوکاشنکو و طرفدارانش سخت و حاد کند. زیرا اورسولا پلاسنیک وزیر امور خارجه اتریش اعلام کرد که اتحادیه اروپا تصمیم گرفته تحریم‌هایی را علیه لوکاشنکو اعمال کند.

همچنین آمریکا از تحریم‌ها علیه روسیه سفید استقبال و پشتیبانی کرد. ولی با وجود اعلام تحریم‌ها از سوی اتحادیه اروپا و آمریکا علیه دولت جدید روسیه سفید، لوکاشنکو گفت: که از این تحریم‌ها نمی‌ترسد و هراسی به خود راه نمی‌دهد. در همین ارتباط درحالی که اعتراضات مردمی در **پارکی** واقع در مرکز شهر **مینسک** ادامه داشت اتحادیه اروپا با انتشار بیانیه‌ای نسبت به خشونت علیه راهپیمایی‌کنندگان توسط مقامات روسیه سفید ابراز تاسف کرد.

اتحادیه اروپا درنظر دارد در اولین قدم در راستای تحریم‌های روسیه سفید سفر مقامات این جمهوری را به اروپا منع کند. در این ارتباط روزنامه اتریشی کوریر نوشت اتحادیه اروپا درنظر دارد علاوه بر آلکساندر لوکاشنکو رئیس جمهوری بلاروس، تدابیری را برای منع ورود نمایندگان پارلمان، وزرا و تعدادی از سیاستمداران این کشور به اروپا اتخاذ کند. این تصمیم از سوی تعدادی از مقامات اتحادیه اروپا اعلام شد.

موفقیت لوکاشنکو در روسیه سفید را می‌توان پیروزی پوتین و طرفدارانش در جمهوری‌های شوروی پیشین به حساب آورد. این پیروزی و حفظ لوکاشنکو از اهمیت به‌سزایی برای مسکو برخوردار بود زیرا در صورت سقوط او و روی کار آمدن اصلاح‌طلبان، اوضاع در این منطقه به شدت ضدروسی می‌شد، ولی آنچه در این میان می‌تواند مواضع و موقعیت لوکاشنکو و دولت او را تضعیف کند، اعلام این مساله از سوی شرکت روسی گازپروم بود که قرار شده قیمت گاز صادراتی روسیه به روسیه سفید سه برابر شود. درحالی که روسیه سفید به دلیل همراهی لوکاشنکو با پوتین از جمله جمهوری‌های شوروی پیشین بود که با افزایش قیمت گاز وارداتی از روسیه مواجه نشده بود.

◆مخالفین بر این مساله تاکید کردند که لوکاشنکو با تقلب در انتخابات به پیروزی رسیده است

این اقدام در شرایطی که لوکاشنکو از داخل و خارج با مخالفت‌ها و تحریم‌های فزاینده مواجه است می‌تواند شرایط ناگواری برای او به‌وجود بیاورد و دولت او را در سراشیبی سقوط قرار دهد.

اوضاع در روسیه سفید از این پس به شدت بحرانی شده و چالش و رویارویی بین مردم و مقامات این جمهوری حادتر خواهد شد ولی هنوز مشخص نیست که آیا لوکاشنکو هم نظیر مقامات گرجستان، اوکراین و قرقیزستان در مقابل مخالفین عقب‌نشینی کرده و قدرت را به آنها واگذار خواهد کرد و یا اینکه با ایستادگی در مقابل آنها، مانع موفقیت اصلاح‌طلبان خواهد شد؟!

■

•حضرت علی(ع): بحث کنید و اندیشه‌ها را با یکدیگر بسنجید تا از آن میانه راستی زاید.

سه گانه

کیان فولادی

داستان ساعتها

روزهایی که رئیس مجمع تشخیص مصلحت کنونی در مقام ریاست جمهوری ایران قرار داشت، مثل هر دوره دیگری، انتقادات و پیشنهاداتی نسبت به عملکرد وی شنیده می‌شد. آنها که عملکردش را می‌پسندیدند معتقد بودند، رونق اقتصادی و گسترش سرمایه‌گذاری، ثروت و رفاه را برای کشور به ارمغان خواهد آورد و دیگرانی که چندان از آنچه در آن دوران روی می‌داد خوشنود نبودند، همیشه از اختلاف طبقاتی و دریافتهای فراوان برخی مدیران و حقوق اندک تعداد زیادی کارمند گلایه داشتند. اما امروز هیات محترم دولت تصمیماتی می‌گیرد که گاه با آنچه در دوران ۱۶ سال گذشته مرسوم بود، اختلاف بزرگی دارد.

در همین چند روزی که از سال ۸۵ گذشته هم می‌توان نمونه‌هایی از این تصمیمات را سراغ گرفت. اینکه ساعتها برخلاف سالهای گذشته تغییر نکند اولین تصمیم متفاوت هیات محترم دولت بود. تصمیمی که متاسفانه هنوز هیچ کس و هیچ مرجع کارشناسی، نمی‌تواند درباره درستی یا نادرستی آن به مردم توضیح دهد.

یکی از مقامات پژوهشکده وزارت نیرو آنرا تصمیمی زیانبار می‌داند و به فاصله ۲۴ ساعت، مقامی دیگر در همان پژوهشکده، گفته‌های همکار خود را، نظرات شخصی می‌نامد و مدعی می‌شود که هیچ کارشناسی در این مورد انجام نشده و جواب قطعی وجود ندارد. سخنگوی دولت هم، همین ادعا را تکرار می‌کند و معتقد است وقتی هنوز درستی تصمیمی برای دولت قطعی نشده، چرا باید آنرا تکرار کنیم؟ ظاهراً گفته ایشان هم غیرمنطقی نیست اما تاسف از آنجاست که چرا در کشور محترم و فرزانه‌خیزی چون ایران، کسی جوابی برای این سوال سخنگوی دولت ندارد؟

> ☑ رونق اقتصادی و گسترش سرمایه‌گذاری، ثروت و رفاه را برای کشور به ارمغان خواهد آورد

به هرحال امروز چند هفته‌ای از این تصمیم درست گذشته و ظاهراً اتفاق بزرگی هم روی نداده است. اما تصمیم دیگری نیز در همین چند روز ابتدای سال از سوی هیات دولت گرفته شد که ارزیابی و بررسی آن کمی ساده‌تر از «داستان ساعتها»ست.

داستان پولها

وزرای عزیز در تصمیمی زیبا به این نتیجه رسیده‌اند که اولاً حداقل دستمزد یک کارمند رسمی دولت از یکصد و سی و پنج هزار تومان کمتر نباشد و حداکثر حقوق یک کارمند رسمی دولت هم از ۷ برابر این مقدار، بیشتر نباشد. به این ترتیب برخلاف آنچه در شانزده سال گذشته مورد عمل بود و سقفی برای دریافتی مدیران دولتی در نظر کسی نبود، هدف این است که شکاف میان حقوق ساده‌ترین کارمندان و بالاترین مدیران به حداقل برسد و از این طریق یکی از راههای ایجاد اختلافات طبقاتی و شکافهای درآمدی میان ایرانیان، مسدود شود. اما سوالی که ذهن را راحت نمی‌گذارد این است که آیا واقعاً آنچه به بالاترین مدیران در دولت پرداخت می‌شود، از این پس بیشتر از ۷ برابر یکصد و سی و پنج هزار تومان نخواهد بود. یا این عدد به وسیله انواع پرداختهای فوق‌العاده و اضافه‌کار و حق مدیریت و... به چیزی بسیار بیشتر از آنچه گفته شده خواهد رسید؟

چرا که اگر امروز نگاهی به بسیاری از فیشهای حقوقی کارمندان دولت بیاندازید علاوه بر حقوق، چندین ردیف دیگر را خواهید دید که معمولاً جمع آنچه در ردیفهای متفرقه نوشته می‌شود، از اصل حقوق بسیار بالاتر است! درحالی که مصوبه هیات وزیران تنها درباره اصل حقوق می‌گوید و به آنچه در اطراف حقوق می‌گذرد، کاری ندارد! و نکته مهمتر اینکه حتی اگر چنین کاری با دقت تمام انجام گیرد و هیچ پرداختی بیشتر از آنچه گفته شد انجام نشود، اوضاع رو به بهبود خواهد رفت و رضایت آنها که حقوق کمتری می‌گیرند، جلب خواهد شد؟

با آنچه در این مصوبه دولت آمده، بالاترین حقوق، در سازمانهای دولتی، رقمی خواهد بود که در مقایسه با درآمدهایی که امروزه در بخش خصوصی برای مدیران ارشد درنظر گرفته می‌شود و یا در مقایسه با آنچه در برخی مشاغل آزاد به جیب شاغلان می‌رود، کمتر است. درحالی که این مدیر در جایگاهی قرار دارد که تصمیمات مهم و سرنوشت‌سازی باید با پیشنهاد وی به سرانجام رسد.

داستان بچه ها

اما داستان بچه‌ها در سال جدید گرچه به داستان پولها چندان مربوط نیست، اما به داستان ساعتها مربوط است. برای اولین بار بچه‌های معصوم دبستانی مجبورند در اقدامی بی‌سابقه که فقط و فقط در ایران خودمان می‌توان نمونه آن را یافت، حداقل ساعت شش صبح از خواب برخیزند، با چشمانی پف کرده و خواب‌آلود نیمچه صبحانه‌ای بخورند و با التماس والدین به مدارسشان بروند.

با نگاهی به کشورهای پیشرفته درمی‌یابیم که آنها قاعدتاً چون تجربه، هوش و علم کمتری دارند، اجازه می‌دهند تا بچه‌ها و به‌ویژه کودکان دبستانی دقایق بیشتری را در صبح‌ها بخوابند و به همین خاطر کلاس درسشان یک ساعت دیرتر از بزرگترها شروع می‌شود. اما در کشور ما تصمیم‌گیرندگان باتدبیر در آموزش و پرورش کشور خواب صبحگاهی را برای کودکان چندان مفید ندیده‌اند و لذا عقل و منطق‌شان بر این حکم کرده است که کودکان حتی یکساعت زودتر از پدرانشان سر کار بروند، یعنی به زبان دیگر سر کلاس درس حاضر شوند. گرچه شاید گفته شود سالهای قبل هم اوضاع بر همین منوال بوده و عملاً با جلو کشیدن ساعتها مثل امسال به مدرسه می‌رفتند، اما مساله این است که اثر روانی برخاستن در شش صبح بامداد با توجه به عدم تغییر ساعت، همچنان پابرجاست که اگر چنین نبود سیاست جلو کشیدن ساعت مفهومی نداشت و همه کشورها می‌توانستند به جای جلو بردن ساعت، ساعات کار را پس و پیش کنند.

جالب اینکه مدارس کشور چه ساعت هفت صبح باز شوند و چه ساعت هشت صبح، چون به هرحال کار آموزشی در روز انجام می‌شود تاثیری بر مصرف انرژی ندارد که اقدام آموزش و پرورش را در راستای صرفه‌جویی در مصرف انرژی بتوان توجیه کرد. با این حساب بیشتر به نظر می‌رسد تصمیم‌گیرندگان وزارتخانه بزرگی چون آموزش و پرورش خواستند به این ترتیب خواب نوشین را که به قول شاعر در بامداد رحیل بسی گوارا آمده است، از باب درآمدن از خجالت آن شاعر قدیمی و نیز در مقام تایید بر ایجاد تحول در نظام آموزشی، بر نونهالان و همین‌طور بر والدینشان زهر کنند تا وجه تمایز خودشان را با تمام نظامهای پیشرفته آموزشی دنیا به نمایش بگذارند.

از: مهستی رسولی

عروسی به سبک چینی

همانطور که می دانید، چینی‌ها نیز همچون ما ایرانیها جزو بنیانگذاران فرهنگ و تمدن بشر محسوب می‌شوند. به همین دلیل باورها و رسم و رسومهایشان هم به خاطر سرچشمه گرفتن از تاریخ چند هزار ساله آنها، از جذابیت خاصی برخوردار است. به‌خصوص اگر درمراسم عروسی تبلور یافته باشد...

عصر یک روز زمستانی حدود ساعت پنج بعدازظهر طبقه پایین هتلی که اینجانب در شانگهای زندگی می‌کردم مراسم عروسی برپا شد. و کارکنان رستوران از صبح مشغول تزئین میزها، قرار دادن ظرفها و غیره هستند.

در محوطه سالن غذاخوری حدود ۱۲ میزگرد وجود دارد و دورتا دور آن را با پارچه‌های قرمز رنگ چین خورده تزئین کرده‌اند. روی میزها هم پارچه‌هایی را به شکلهای مختلف درآورده و آنها را داخل لیوان‌ها و بشقابها گذاشته‌اند.

تقریباً ازساعت چهار بعدازظهر آشپزها مشغول آشپزی شدند. و غذا حدود ساعت هفت شب صرف شد. عروس و داماد ساعت پنج بعدازظهر به رستوران آمدند. آنها قبل از ورود میهمانان در رستوران حضور داشتند، زیرا پذیرایی این مراسم برعهده عروس و داماد است، و باید برای خوش‌آمدگویی به مدعوین قبل از آنها حضور داشته باشند.

عروس لباس سفیدرنگ پوشیده و با تاجی موهای خود را تزئین کرده است. البته به علت سرمای هوا کت قرمز بلندی هم روی آن برتن دارد. البته لباس مخصوص عروسی در سنت چینی‌ها قرمزرنگ است، ولی به علت تغییر سنتها و نفوذ فرهنگ غرب اکنون بیشتر لباس سفید پوشیده می‌شود. داماد کت و شلوار پوشیده و با گلی جیب کت خود را تزئین کرده است. پدر و مادر عروس و داماد هم برای اینکه از بقیه افراد متمایز باشند، گلی را بر روی لباس خود قرار داده‌اند. عروس و داماد در محوطه بیرون رستوران با مدعوین عکس گرفته و از کل مراسم نیز فیلمبرداری می‌شود.

دفتر یادبود

دفتر قرمزرنگ زیبایی به اندازه یک ورق A۳، روی میز قرار دارد و مدعوین بر روی صفحات آن مطلبی به عنوان تبریک می‌نویسند و امضاء می‌کنند. البته ما اولین صفحه این دفتر را با خط فارسی تزیین کرده و پیوند آنها را تبریک می‌گوییم. حضور شما در مجلس به عنوان مردخارجی برای آنها جالب است. بعد از ما، پدر عروس و داماد دفتر را امضاء می‌کنند. نوشتن دفتر سخت‌گیری خاصی از نظر سنی ندارد ولی پدربزرگ عروس به علت اینکه خط خوبی دارد، از طرف بقیه مدعوین نام خیلی از آنها را نوشته وامضاء می‌کند و عده‌ای هم بنا به میل خود مطلبی را می‌نویسند و زیر آنرا امضا می‌کنند.

پس از خوش‌آمدگویی به میهمانان و آماده شدن نسبی میزهای شام، همه حاضران به داخل رستوران می‌روند. ولی حدود ۱۰ نفر از جوانترها، دو صف چند متری در مقابل یکدیگر تشکیل داده و هنگامی که عروس و داماد به سمت در ورودی غذاخوری می‌روند، با وسایل مخصوص استوانه‌ای مانند، بر سر آنها کاغذهای رنگی می‌پاشند و بارانی از مواد رنگی به رنگهای مختلف نیز بر سر عروس و داماد سرازیر می‌شود که حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد تا آنها کاغذها و مواد رنگی را تا حدودی از لباسهای خود تمیز کنند.

> ☑عروس و داماد مسوول پذیرایی هستند. آنها باید با خونگرمی و خوش رویی تمام از همه پذیرایی کرده و غذا تعارف کنند. البته مادر عروس و داماد هم به حاضران غذا تعارف می نمایند

در سالن غذاخوری، پس از گرفتن چند عکس یادگاری، همه میهمانان مشغول خوردن غذا می‌شوند، مراسم در کمال سادگی برگزار می‌گردد. مدعوین لباسهای معمولی که همیشه می‌پوشیدند به تن دارند و اثری از تشریفات مختلف دیده نمی‌شد.

دراین قسمت از مراسم، عروس و داماد مسوول پذیرایی هستند. آنها باید با خونگرمی و خوش رویی تمام از همه پذیرایی کرده و غذا تعارف کنند. البته مادر عروس و داماد هم به حاضران غذا تعارف می‌نمایند.

تنوع غذایی زیاد است. غذاهای مختلفی مانند سوپ، برنج، انواع خورشهای مخصوص چینی، انواع سبزیجات و دسرهای مختلف مانند گردوی شیرین شده و انواع نوشابه وجود دارد.

آوردن غذا توسط کارکنان غذاخوری در طول مراسم ادامه پیدا می‌کند. به این صورت که در ابتدای ورود مدعوین، دسرها بر روی میز قرار دارد. و غذا به تدریج وبه نوبت، با فاصله‌های زمانی یک ربع تا نیم ساعت آورده می‌شود.

آزمایش سخت برای عروس و داماد

عروس و داماد پس از خوردن غذا، به ترتیب بر سر میزها رفته و به میهمانان نوشابه و سیگار تعارف می‌کنند.

این مراسم که بخش اصلی عروسی درچین به حساب می‌آید، با شادی و خنده همراه است و عروس و داماد کار خود را با رفتن بر سر میز بزرگتر مانند پدربزرگها و مادر بزرگها و... آغاز می‌کنند. دراین میان عروس نقش فعالتری دارد. او موظف است که سیگار میهمان را با کبریت روشن کند. مدعوین هم با فوت کردن از روشن شدن سیگار و کبریت جلوگیری می‌کنند. عروس باید تمام سعی خود را به خرج داده با مهارت سیگار را روشن نماید و از خاموش شدن کبریت جلوگیری کند. گاهی اوقات وقت زیادی صرف می‌شود و او مجبور به استفاده از فندک می‌شود. البته این کارها معمولاً برای مزاح و شوخی و گرم کردن مجلس صورت می‌گیرد.

عروس و داماد باید با خونسردی شوخی‌های افراد را تحمل کرده و به هیچوجه رفتاری که نشان دهنده خستگی و ناراحتی باشد، از خود نشان نمی‌دهند.

پس از پایان مراسم تعارف نوشابه وسیگار، مدعوین مبلغی پول که درپاکت قرمزرنگی قرار داده‌اند را به عروس و داماد تقدیم می‌کنند، که درواقع هدیه آنها است، البته اجباری در دادن پول نیست ولی اکثر افراد مبلغی را به عنوان هدیه به عروس و داماد می‌دهند. سپس مراسم پخش کردن شیرینی عروسی انجام می‌شود. دراین عروسی چهار عدد شکلات کاکائویی را در بسته‌بندی زیبا و مزین به گل به همه افراد و به خصوص به جوانترها می‌دهند. به معنای اینکه امیدواریم شیرینی عروسی شما را هم بخوریم و... پس از برگزاری این مراسم کم‌کم مدعوین آماده رفتن می‌شوند.

جدال بر سر کاغذ رنگی

ناگفته نماند که بچه‌ها در قسمت بیرونی غذا خوری مشغول بازی بوده و کاغذهای رنگی فراوانی که بر سر عروس و داماد ریخته شده بود را با جدیت تمام جمع می‌کنند و گاهی هم سر این کاغذهای رنگی بین آنها درگیری پیش می‌آید و منجر به گریه کودکان می‌شود.

سرانجام مدعوین از عروس و داماد خداحافظی کرده و از تعداد آنها کاسته می‌شود. فقط چند نفر از بزرگترها باقی می‌مانند تا عروس و داماد را به خانه جدیدشان بدرقه کنند. لازم به ذکر است که در حین مراسم، عروس برای اینکه به راحتی پذیرایی کند، لباس سفید مخصوص عروسی را عوض کرده و لباس معمولی پوشیده بود و داماد هم کت خود را درآورده بود.

در مجموع تکلف خاصی در مراسم دیده نمی‌شد و هزینه اصلی در اجاره غذاخوری و دادن پول غذا بود. البته هرچه تنوع غذایی بیشتر می‌شد مبلغ غذا هم بالاتر می‌رفت. در پایان ما هم که سعی کردیم از کل مراسم فیلمبرداری کنیم با آنها خداحافظی کرده و زندگی خوشی را برایشان آرزو کردیم. ■

سکوت هرگز اشتباه نمی کند. • مثل هندی

توصیه‌های غذایی مخصوص کم پولها

از: رویا فرهادنیا

گفتگو با دکتر سیدمرتضی صفوی، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت

باز هم می‌خواهیم از تغذیه بگوییم، چرا که سلامتی انسانها در گرو «تغذیه سالم» است. این هفته با انبوهی از سوالات مختلف به سراغ یک مسوول می‌رویم. بلی آقای دکتر «سیدمرتضی صفوی» مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت.

می‌خواهیم در این گفت‌وگو از هر دری سخن بگوییم. می‌خواهیم چگونگی مقابله با کمبودها را بیاموزیم، از جمله کمبود کلسیم، ید، آهن و...

و اینکه هرکدام از این کمبودها چه عوارضی به دنبال دارد و راه پیشگیری کدام است؟!

پس گفتگوی این هفته را از دست ندهید، زیرا حاوی اطلاعات و نکات بسیار مفیدی است که با عمل به آنها سلامت خود و خانواده‌تان را تضمین خواهید کرد.

◄به عنوان اولین سوال، وضع تغذیه‌ای مردم کشورمان را چگونه می‌بینید؟

○اگر به‌طور کلی نگاه کنیم، عدم دریافت و یا کمبود دریافت بعضی از مواد غذایی مشکلات عدیده‌ای را در کشور ما ایجاد کرده است و بنابر مطالعاتی که «انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور» انجام داده است، ۵۸ میلیون نفر کمبود کلسیم، ۴۶ میلیون نفر کمبود آهن، ۴۱ میلیون نفر کمبود ریبوفلاوین، ۳۵ میلیون نفر کمبود ویتامین آ، ۱۵ میلیون نفر کمبود دریافت انرژی و بالاخره ۳۲ میلیون نفر اضافه دریافت انرژی که باعث چاقی و اضافه وزن آنها شده، دارند.

◄کار اصلی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت چیست؟

○کار اصلی ما همین است که نیازها را شناسایی کرده و در جهت مقابله با آنها اقدام کنیم. فعالیت اصلی ما متمرکز بر بهبود وضعیت تغذیه‌ای جامعه است. از جمله تنظیم و تعریف سبد مطلوب غذایی برای سنین مختلف و حتی کسانی که در بحرانها قرار می‌گیرند، طرح آهن‌یاری در دختران دبیرستانی، طرح شیر مدرسه، اندازه‌گیری ید، غنی‌سازی و فرهنگ‌سازی در تولید روغن که با ترانس پایین تولید کنند، رفع مسائل تغذیه‌ای بیماران بستری در بیمارستانها و...

◄گویا در بودجه امسال، مدارس مناطق محروم در اولویت اجرای طرح شیر مدرسه قرار دارند، در این زمینه توضیح بفرمایید؟

○این طرح الان در جریان است و در تعداد قابل توجهی از مدارس کشور توسط وزارت آموزش و پرورش و با همکاری وزارت بهداشت انجام می‌گیرد و ما مرتباً درحال بررسی اثرات مفید این اقدام به عنوان یک میان‌وعده غذایی هستیم و البته اثرات مطلوب آن را هم شاهد بوده‌ایم و اینکه تاثیر شیر چقدر می‌تواند در بزرگسالی جلوی بیماری‌های مختلف از جمله «پوکی استخوان» را بگیرد و...

◄به‌طور معمول مصرف روزانه چه مقدار شیر و لبنیات را به‌ویژه به نوجوانان درحال رشد توصیه می‌کنید؟

○بطور متوسط هرم غذایی که توسط سازمان بهداشت جهانی تدوین شده و ملاک عمل ما هم هست و برای اینکه از سوءتغذیه جلوگیری کنیم، مصرف روزانه دو تا چهار لیوان شیر یا معادل آن لبنیات دیگر را به افراد به ویژه نوجوانان درحال رشد توصیه می‌کنیم. مثلاً یک لیوان ماست و یک لیوان شیر معادل هم است، اما دو لیوان دوغ معادل یک لیوان شیر و ۴۵ گرم پنیر که اندازه یک قوطی کبریت معمولی است، معادل یک لیوان شیر است.

◄چه کسانی نیازمند مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D (دی) هستند؟

○کسانی که در کمبود شرایط کلسیم قرار دارند، علاوه بر دریافت چهار سهم لبنیات، بایستی حتماً تحت نظر پزشک از مکمل‌های کلسیم و ویتامین D استفاده کنند. چون برای جذب کلسیم ویتامین D نیاز هست.

◄طرح غنی‌سازی شیر یعنی چه؟ و آیا با استفاده از این طرح می‌توان کمبود کلسیم را جبران کرد؟

○غنی‌سازی در کشور ما یک مبحث بسیار جدیدی است که خوشبختانه توانسته‌ایم مشکلات کم‌خونی فقر آهن را از طریق غنی‌سازی آردهای گندم با ترکیبی از آهن و اسید فولیک رفع کنیم و جمعیتی حدود ۱۷ میلیون نفر تا پایان سال ۸۴ و در سال ۸۵ کل کشور زیرپوشش نان غنی شده با آهن و اسید فولیک قرار می‌گیرند و خوشبختانه می‌توانیم آینده خوبی را از نظر رفع کم‌خونی فقر آهن پیش‌بینی کنیم.

در ارتباط با غنی‌سازی شیر هم دقیقاً با اضافه کردن موادی مثل کلسیم یا ویتامین D به شیر می‌توانیم کمبود کلسیم و ویتامین D را جبران کنیم. البته درحال حاضر این طرح بصورت آزمایشی انجام شده ولی امیدواریم که گسترش پیدا کند و در رفع کمبود کلسیم موثر باشد.

◄کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن چیست؟

○چنانچه برای ساختن گلبول‌های قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد ابتدا از ذخایر آهن بدن خود استفاده می‌کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن بدن کاهش می‌یابد. زمانی که کمبود آهن ادامه یابد، ذخایر آهن بدن تخلیه می‌شود و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند.

◄کم‌خونی فقر آهن چه عوارضی دارد؟

○در دوران شیرخوارگی و اوایل کودکی موجب کاهش ضریب هوشی می‌شود و در کودکان ۶ ماهه تا ۹ ساله باعث اختلال در تکامل گفتاری، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی و همچنین کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها می‌شود. علاوه بر این در زنان باردار باعث ضعف و خستگی، افزایش خطر مرگ و میر مادر به هنگام زایمان، افزایش خطر تولد نوزاد کم‌وزن و نارس و سقط جنین می‌شود. در بزرگسالان نیز کاهش قدرت کاری، کاهش ظرفیت یادگیری و تمرکز حواس و خستگی زودرس را به دنبال دارد.

◄چه افرادی بیشتر در معرض خطر کمبود آهن و

کم‌خونی قرار دارند؟

○زنان سنین باروری به ویژه زنان باردار، کودکان خردسال بخصوص کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند و کودکانی که تغذیه تکمیلی برای آنها به موقع (پایان ماه ششم) شروع نمی‌شود. و همچنین کودکان دو تا پنج سال که به علت ابتلا به عفونت‌های شایع دوران کودکی (اسهال و عفونت‌های تنفسی) و آلودگی‌های انگلی در معرض کمبود آهن قرار می‌گیرند و دختران و پسران نوجوان به علت جهش رشد نوجوانی به آهن بیشتری نیاز دارند اما دختران نوجوان به علت شروع عادت ماهیانه و از دست دادن آهن، بیشتر در معرض کم‌خونی قرار دارند.

◄**برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن این افراد چه باید کرد؟**

○زنان باردار باید روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان مصرف کنند، در ضمن آنها باید بلافاصله پس از زایمان کودک خود را با شیر خود تغذیه کنند، زیرا به کاهش خونریزی آنها کمک کرده و آهن مورد نیاز نوزاد نیز تامین می‌شود. همچنین به نوزادان نیز از شش ماهگی تا پایان دو سالگی [همزمان با شروع تغذیه کمکی] باید قطره آهن به میزان ۱۰ تا ۱۵ قطره در روز داده شود. دختران در سنین بلوغ هم باید بدانند که در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی که حاوی آهن بیشتر است استفاده کنند و درمیان وعده‌ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم‌ارزش مثل (چیپس و پفک) از انواع میوه‌ها، خشکبار و انواع مغزها استفاده نمایند. بهتر است دختران در سنین بلوغ، هر هفته یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) به مدت ۱۶ تا ۲۰ هفته در طول یک سال مصرف کنند. چون مصرف قرص آهن در این دوران علاوه بر پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن، پیشرفت تحصیلی آنان را نیز بهبود می‌بخشد.

◄**خانواده‌ها چه غذاهایی (حاوی آهن) را بایستی در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند؟**

○مواد غذایی مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات مثل جعفری و اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا.

☑**بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است که عبارتند از: نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ.**

◄**سوءتغذیه بخصوص برای کودکان چه عوارضی درپی خواهد داشت؟**

○اگر سوءتغذیه دریافت انرژی باشد، در توقف رشد مؤثر است. بنابراین ما توصیه می‌کنیم انرژی در حد کافی به کودکان داده شود. این انرژی از سه منبع اصلی تامین می‌شود: ۱ـ کربوهیدراتها ۲ـ پروتئین ۳ـ چربی که بخصوص در سنین رشد پروتئین نقش اساسی دارد. تاثیرات سوءتغذیه اگر طولانی مدت باشد روی «قد» و اگر کوتاه مدت باشد روی «وزن» اثر می‌گذارد.

◄**چگونه می‌توان تغذیه درست داشت؟!**

○شرط اصلی سلامت زیستن، داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه، تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در چهار گروه اصلی غذایی معرفی می‌شوند. بهترین راه برای اطمینان یافتن از تعادل و تنوع در غذای روزانه استفاده از چهار گروه اصلی غذایی است که عبارتند از: نان و غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، شیر و لبنیات و گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ. که در هر گروه مواد غذایی دارای ارزش غذایی تقریباً یکسان هستند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

◄**یک فرد معمولی باید چه مقدار از این چهار گروه اصلی غذایی را روزانه مصرف کند؟**

○دو تا چهار واحد میوه [هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط یک عدد سیب یا یک عدد پرتقال، یک چهارم طالبی متوسط یا سه عدد زردآلو یا نصف لیوان آب میوه] سه تا پنج واحد سبزی [هر واحد برابر است با یک لیوان سبزی برگی مثل کاهو و سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته] شش تا هفت واحد مواد نشاسته‌ای [هر واحد از این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان] دو تا سه واحد گوشت [هر واحد از این گروه برابر است با ۶۰ گرم گوشت لخم یا دو عدد تخم مرغ و یا یک لیوان حبوبات پخته یا نصف لیوان انواع مغزها] دو تا چهار واحد لبنیات [هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر].

◄**چه گروه از مواد غذایی را بایستی در برنامه غذایی خود کمتر مصرف کنیم؟**

چربی‌ها، شیرینی‌ها، ترشی‌ها، نوشیدنی‌ها مثل نوشیدنی‌های گازدار و...

◄**اکثر مردم می‌دانند که نوشابه‌های گازدار مضرند همینطور چیپس و پفک و... پس چرا در رسانه‌های ما تبلیغ این‌گونه مواد می‌شود؟!**

○در سومین جلسه شورایعالی سلامت کشور که با حضور رئیس جمهور تشکیل شد تمام مصوبات آن با تغذیه ارتباط داشت. ازجمله اینکه کلیه تبلیغات محصولات غذایی باید قبل از پخش از طریق رسانه ملی، به تایید کمیته‌ای که در آن نمایندگان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی حضور داشته باشند برسند. علاوه بر این صدا و سیما موظف است مصوبه جلسه شورایعالی سلامت درخصوص تخصیص روزانه حداقل پنج پیام رسانه‌ای با موضوع تغذیه را عملیاتی نماید. و در بند دیگر آمده به منظور کاهش عوامل تهدیدکننده سلامت، کلیه سازمانها و ادارات دولتی موظفند از توزیع نوشابه‌های گازدار در سلف سرویس‌ها و جلسات خودداری نموده و به جای آن در مواقع لزوم از آب، دوغ‌های بدون گاز و کم‌نمک و آب میوه یا یک نوع میوه استفاده نمایند.

◄**در مورد روغن جامد چطور؟! آیا در این زمینه هم اقدامی صورت گرفته است؟**

○بلی، اتفاقاً وزارت بازرگانی مکلف است به‌تدریج سهمیه روغن با تعرفه دولتی را به روغن مایع و به ویژه زیتون و روغن مایع مخصوص سرخ کردنی تبدیل نماید و وزارت جهاد کشاورزی در قالب طرح خودکفایی دانه‌های روغنی نسبت به ترویج کشت انواع دانه‌های روغنی شامل کلزا، زیتون، آفتابگردان، سویا و... اقدام کند. و همچنین وزارتخانه‌های بهداشت، جهاد کشاورزی، بازرگانی و موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی کشور موظفند با تشکیل کمیته‌ای درخصوص امر فرهنگ‌سازی اصلاح الگوی مصرف روغن و همچنین بهبود کیفیت روغن‌های خوراکی و کاهش اسیدهای چرب اشباع شده ترانس در روغن‌های تولیدی فعلی، ظرف دو ماه اقدام و نتیجه را به ریاست محترم جمهوری گزارش نمایند.

در مورد کمبود یُد هم با اینکه مردم می‌دانند بایستی حتماً از نمک یددار استفاده کنند، اما تا به حال هیچ‌گونه اطلاع‌رسانی نشده که بگویند نمک یددار تصفیه شده و حتی کریستاله باید استفاده کرد تا کلیه ناخالصی‌های آن حذف شده باشد.

الان سعی داریم توسط صدا و سیما هم این کار را انجام دهیم و توصیه‌مان این است که حتماً از نمک‌های تصفیه شده معتبر استفاده نمایند. متاسفانه تولیدات مختلفی هم در سطح کشور دارد انجام

بقیه در صفحه ۴۷

کسی که مشورت می کند خویشتن را در راحتی می افکند و دیگران را در تعب.
• بنپاس حکیم

برگردان: دکتر بهمن بهروزی

انسان اگر در زندگی عزیزی را گم کند، همواره او را جستجو می‌کند

غریب اما آشنا

رابطه خواهرانه

هیچ رابطه‌ای پیچیده‌تر از ارتباط بین دو خواهر نیست. اگرچه هر دوی آنها از پدر و مادری واحد بدنیا آمده و از نظر ژنتیکی همسان می‌باشند، اما معمولاً دنیایی از تفاوت بین آنها وجود دارد که این تفاوتها بیشتر از هر چیز دیگر در عشق و عاطفه از طرفی و حسادت و تنفر از طرف دیگر، جلوه می‌کند. در نظر اول ممکن است در مورد جمع شدن عشق و تنفر در کنار یکدیگر شک و تردید بوجود آید، اما هنگامی که سخن از رابطه دو خواهر می‌رود، آنگاه چنین ارتباط ضد و نقیضی کاملاً منطقی جلوه می‌کند. درواقع اگرچه دو خواهر بویژه آنانکه از نظر سنی نزدیک به یکدیگر هستند، بهترین دوست یکدیگر بشمار می‌روند، اما در همان حال می‌توانند نسبت به یکدیگر حسادتی نشان دهند که از نفرت هم سنگین‌تر و اثرگذارتر باشد.

برای کندوکاوی بیشتر در رابطه خواهرانه پرونده «اشتون سامیز» را مرور می‌کنیم.

تیفانی عاصی می‌شود

در یکی از روزهای بسیار زیبای بهار سال ۱۹۹۰، تیفانی سامیز که زنی جوان و ۲۹ ساله بود، به دیدن ما آمد. در ظاهر چهره او بجز قدری عصبانیت، مشکل دیگری نشان نمی‌داد و اتفاقاً چنین هم بود. درواقع او برای مشکل خود به نزد ما نیامده بود، بلکه از دست خواهر کوچکترش، اشتون عاصی شده بود و به نزد ما پناه آورده بود. تیفانی خود، زنی منطقی و بسیار مؤدب بود، ضمن آنکه در ۲۹ سالگی خود را به عنوان یک بانوی وکیل تثبیت کرده بود. او تنها چهار سال پیش‌تر از دانشکده حقوق فارغ‌التحصیل شده بود و در طی چهار سال مدارج پیشرفت و ترقی را بسرعت گذرانده تا اینکه در یک شرکت حقوقی به عنوان مشاور حقوقی و یک وکیل دعاوی مجرب و کاردان استخدام شده بود. اما تیفانی این موفقیت‌ها را به‌سادگی بدست نیاورد چون مادرش درحالی که او کودکی هشت ساله بیشتر نبود یکروز خانه و زندگی را رها کرده بود و شوهر و دو دختر خردسال را تنها گذاشته بود و دیگر هم هیچ خبری از او نیامد تا اینکه یکسال بعد مدارک و اسناد مربوط به طلاق بوسیله پست بدست پدر تیفانی رسید که او هم آنها را امضاء کرد و بدین ترتیب تیفانی و خواهرش از اینکه بار دیگر مادر خود را که خیلی هم به او علاقه‌مند بودند، ببینند، کاملاً قطع امید کردند. تیفانی از همان دوران کودکی هم دختری مدیر و مدبر نشان می‌داد و با وجود خردسالی اغلب وظایف مادرش را در خانه بر دوش می‌کشید. او در مدرسه هم دانش‌آموزی کوشا و ممتاز بود و پدرش امیدهای فراوانی برای او داشت. اما یکروز درحالی که تیفانی به‌تازگی چهاردهمین سال تولد خود را جشن گرفته بود، ناگهان پدرش همراه با یک بانو به خانه آمد و به دو دخترش گفت: «با مادر تازه خود آشنا شوید.»

زندگی با نامادری

تیفانی که مهربانی‌ها و عاطفه مادرش را خوب به یاد می‌آورد، خیلی زود متوجه شد که زندگی با نامادری تجربه‌ای کاملاً متفاوت است. آن زن هم که متوجه این نکته شده بود، که تیفانی مدیر اصلی در خانه محسوب می‌شد بسرعت سعی کرد تا کنترل همه چیز را در دست گیرد، ضمن آنکه رفتاری خشک و بی‌تفاوت را نسبت به دو دختر درپیش گرفت. این رفتار بخصوص برای اشتون که دو سال کوچکتر از تیفانی بود، مشکل ایجاد کرده بود. اشتون که از شش سالگی مادرش را ندیده بود، از حیث اخلاق و رفتار دقیقاً در نقطه مقابل خواهرش قرار داشت و هرچه که تیفانی مدیر و مدبر و منطقی بود، اشتون در مقابل، شلخته، تنبل و بی‌تفاوت بود و از نظر درس و مدرسه هم در شرایط اسفناکی قرار داشت. خیلی زود رفتار اشتون باعث شد که نامادری دخترها مخصوصاً او را هدف قرار دهد و اشتون هم در مقابل در حاضرجوابی کم نمی‌آورد. تیفانی خیلی سعی کرد تا حائلی بین نامادری و اشتون باشد تا خواهرش دچار صدمات روحی نشود.

تیفانی اگرچه از اخلاق و رفتار اشتون ناراضی بود، اما دیوانه‌وار خواهر کوچکتر خود را دوست داشت. او در ذهن احساس می‌کرد که برای اشتون به عنوان جانشین و نماینده مادرش باید خلاءهای عاطفی او را پر کند و همین حمایت‌های تیفانی از خواهر کوچکترش باعث شد تا نامادری آنها در برابر او جبهه‌گیری کند. روزی نمی‌شد که پدر آنها به محض بازگشت به خانه از محل کار با شکوه‌ها و شکایت‌های همسرش از این دو دختر مواجه نشود و از آنجا که ترک کردن همسر اولش، او را بشدت افسرده کرده بود و به هیچ‌وجه تمایل نداشت تا چنین واقعه‌ای را دوباره تجربه کند، در نتیجه در ظاهر هم که شده در مقابل دخترانش از همسرش جانبداری می‌کرد و این امر اسباب دلخوری دخترهایش را فراهم آورده بود.

گذر زمان و موفقیت

زمان به همین شکل گذشت و تیفانی پس از پایان دبیرستان، دانشکده حقوق را برای ادامه تحصیل انتخاب کرد چرا که این رشته با شخصیت مدیرانه و منطقی او کاملاً تناسب داشت. در مقابل اشتون که با زحمت دبیرستان را به پایان رسانده بود، دیگر بدنبال تحصیلات عالیه نرفت و در رستورانها، مغازه‌ها و سوپرها به عنوان فروشنده مشغول کار شد. اما اخلاق و رفتار او به گونه‌ای بود که محال بود بیشتر از یکی دو ماه در یک مکان دوام داشته باشد. تیفانی هم که روابط با نامادری را در شرایط غیرممکن یافته بود به محض آنکه دانشکده حقوق را به پایان رساند و مشغول کار شد، آپارتمانی اجاره کرد و به اتفاق اشتون خانه پدر را ترک گفته و به آپارتمان تازه نقل مکان کرد اما تیفانی هم با همه عشق و علاقه‌ای که به خواهرش داشت، دیگر رفتار او را قابل تحمل نمی‌دید و به‌واقع کلافه شده بود. شلختگی از جانب اشتون به حداکثر رسیده بود. او در نظافت آپارتمان شرکت نمی‌کرد، ضمن آنکه تمامی درآمد ناچیزش را صرف خرید اشیاء بی‌ارزشی چون گل سر و امثال آن می‌کرد. البته تیفانی از خواهرش چشمداشتی نداشت و تنها می‌خواست تا او را منطقی‌تر و عاقل‌تر مشاهده کند. اما چنین نشد و سرانجام یکشب که تیفانی بخاطر مشغله کمی دیرتر به خانه بازگشت، با وحشت فراوان متوجه شد که اشتون چند تن از دوستانش را به آپارتمان دعوت کرده و چنان ریخت و پاشی کرده بود که گویی زلزله در آپارتمان رخ داده بود. تیفانی دیگر نتوانست خود را کنترل کند و با داد و فریاد و عصبانیت شدید ابتدا دوستان خواهرش را از آپارتمان بیرون کرد و سپس چند دقیقه بطور متوالی بر سر خواهرش داد کشید. تا جایی که اشتون که اصولاً دختری بی‌خیال بود و کمتر از کسی دلخور می‌شد، بشدت برآشفت و ضمن گریه شدید به اتاق خود رفت و در را محکم بست و از آن شب حالت قهر بین این دو خواهر برقرار شد و چنین شده که تیفانی به نزد ما آمده بود و از ما می‌خواست تا او را راهنمایی کنیم که چه رفتاری را درقبال خواهرش درپیش گیرد.

ملاقات با اشتون

ما طبیعتاً به اولین کاری که نیاز داشتیم، ملاقاتی با اشتون بود تا خودمان از نزدیک با او آشنا شویم. البته دلخوری اشتون از خواهرش بقدری بود که او حتی از همکاری با ما سرپیچی کرد و در نتیجه ما بدون آنکه اشتون متوجه شود زندگی و رفتار او را زیرنظر گرفتیم و پس از یکی دو هفته به نتایجی رسیدیم که حتی تیفانی را متعجب ساخته بود.

جای خالی در قلب

ما متوجه شدیم که درواقع اخلاق و رفتاری که اشتون از خود نشان می‌داد نوعی پوشش برای غصه و افسردگی شدیدی بود که اشتون را از آن روزی که مادرش خانه را ترک کرده بود، همراهی کرده بود. آری اشتون در آن زمان شش سال بیشتر نداشت، اما برای یک دختر شش ساله مادر عزیزترین موجود روی زمین محسوب می‌شود و ترک کردن خانه و کاشانه آن با چشمانی اشکبار، ضربه بزرگی می‌تواند باشد. تیفانی به دلیل برخورداری از روحیه مستحکم، سعی کرده بود تا با واقعیت‌ها خود را تطبیق دهد، اما اشتون فاقد اعصاب و روحیه محکم مانند خواهرش بود و آن واقعه تا اعماق وجودش را می‌سوزاند. اشتون تنها راهی که یافته این بود که خود را به بی‌عاری و نفهمی بزند و فقط سعی کند آن لحظه ترک مادر و آن چشمان اشکبار مادرش را فراموش کند.

ما زمانی که این واقعیت‌ها را برای تیفانی شرح می‌دادیم، او که گویی تازه چشمانش را باز کرده و حقیقت را مشاهده می‌کرد، بشدت ناراحت شد و شروع به سرزنش خودش کرد که چرا خواهرش را درک نکرده و تا این حد نسبت به او مرتکب

بی‌انصافی شده و ما درحالی که سعی می‌کردیم تا او را دلداری دهیم به او گفتیم که روح و روان انسانها بسیار پیچیده است و برخی اوقات رفتارها و واکنش‌هایی از خود نشان می‌دهد که نمی‌توان به‌راحتی آن را درک کنیم. آنگاه به تیفانی گفتیم که نباید نگران باشد و ماهی را هر زمان که از آب صید کند، تازگی دارد و به او گفتیم که برود و خواهرش را پیدا کند و او را به آغوش خود و به خانه بازگرداند. و چنین شد که تیفانی با شادی و شعف، ما را بدرود گفت و با عزمی جزم برای شروعی دوباره با خواهرش بسوی او رفت. اما غافل از اینکه سرنوشت هنوز چه بازیهایی در آستین دارد.

مفقودشدن اشتون

فردای آن روز تیفانی سراسیمه به نزد ما بازگشت و با حالتی کاملاً نگران گفت که موفق نشده تا خواهرش را پیدا کند و بسیار نگران او است. چرا که چهار روز از هنگامی که اشتون خانه را ترک کرده گذشته بود. ما به اتفاق تیفانی سعی کردیم تا همه چیز را از هنگام ترک خانه توسط اشتون بازسازی کنیم و بتوانیم ردپایی از او بدست آوریم.

ما ضمن صحبت و مشورت با تیفانی به این نتیجه رسیدیم که اولین مکانی که ممکن است اشتون پس از ترک خانه خود به آنجا برود، خانه پدرش است و اتفاقاً حدس ما درست بود، او پس از مراجعه با تیفانی و قهر از او ابتدا به منزل پدرش رفته بود اما از بدحادثه پدر در خانه نبود و نامادری او با قصاوت تمام از پذیرفتن اشتون به خانه پدرش خودداری کرده بود و جالب اینکه این نامادری با غرور از این حرکت خود برای ما می‌گفت و تیفانی به قدری از حرکت نامادری خود عصبانی شده بود که ما احساس کردیم عنقریب به او حمله کرده و چشمان نامادری خود را از حدقه‌اش خارج خواهد کرد و به همین دلیل به تیفانی اصرار کردیم خونسرد باشد و ذهن خود را برای یافتن اشتون متمرکز کند، اما پدر این دو دختر وقتی که از ماوقع مطلع شد، بشدت برآشفته و برای اولین بار همسر خود را مورد مؤاخذه شدید قرار داد و با او اتمام حجت کرد که بهتر است با این واقعیت کنار آید که این دو فرزندانش هستند و از جان خودش هم برایش عزیزترند و بهتر است که هرگز این حقیقت را فراموش نکند، اما درعین حال پدر اشتون هم از مفقود شدن دخترش کاملاً مضطرب شده بود.

در اقدامات بعدی ما تمام مکانهایی را که امکان داشت اشتون به آنها گام نهاده باشد، جستجو کردیم و با همه دوستان او که تیفانی آنها را می‌شناخت، تماس حاصل کردیم، اما هیچکدام اصلاً اشتون را مشاهده نکرده بودند. این درحالی بود که مفقود شدن اشتون به روز پنجم رسیده بود. ما ابتدا سعی می‌کردیم تا کمتر از خود نگرانی نشان دهیم، اما در اعماق ذهن خود می‌دانستیم که اشتون دختری ساده و بی‌خیال بود و امکان گول خوردن او توسط افراد بیگانه وجود داشت و این تفکر بشدت برای ما وحشت‌آور بود. ما حتی به مکانهای عمومی مانند پارکها یا ایستگاههای اتوبوس، قطار و یا حتی فرودگاهها هم رفتیم، اما اثری از او نیافتیم و جدیدترین عکس او را در این اماکن به کارکنان نشان دادیم، اما هیچکس آن چهره را مشاهده نکرده بود و رفته رفته از این جستجو هم ناامید می‌شدیم که ناگهان در یکی از ترمینال‌های اتوبوس یک بانوی فروشنده چهره را به یاد آورد و او گفت که این دختر در هنگام خرید بلیت چشمانی گریان داشت. آنچه که زن فروشنده می‌گفت با وضعیت اشتون در آن روز تطبیق می‌کرد. ما حتی متوجه شدیم که اشتون یک بلیت اتوبوس برای سفر به سانفرانسیسکو خریداری کرده بود، اما همین امر برای ما به یک معما تبدیل شد. چرا سانفرانسیسکو؟... اشتون در آن شهر بدنبال چه بود؟... اما زمانی که پدر دخترها از این امر مطلع شد، ناگهان برقی از چشمانش ساطع شد. او درحالی که سر خود را می‌خاراند به ما گفت: «حالا متوجه شدم که اشتون ممکن است به کجا رفته باشد. او برای پیدا کردن مادرش به آنجا رفته است!» این گفته مثل پتکی بر مغز ما فرود آمد. اما بسرعت بخود آمدیم چرا که پدر اشتون به ما گفت که اشتون چند نامه از مادرش را پیدا کرده و آن نامه‌ها را از آنجا که آدرس مادرش روی آنها بود با خود برداشته بود. در همین لحظه پدر دخترها برای اولین بار از دلیل ترک زندگی و خانه و کاشانه توسط همسر اولش پرده برداشت چرا که او سالها این واقعیت را برای حمایت از دخترانش پنهان کرده بود. او به ما گفت که همسرش از ناراحتی شدید روانی رنج می‌برد و می‌دانست که اگر دخترها بزرگ شوند و او را با آن حالات جنون‌آمیزش مشاهده کنند، بسیار افسرده و ناراحت خواهند شد، بنابراین ترجیح داده بود که خانه را ترک کرده و سانفرانسیسکو در مرکزی برای بیماران روحی بستری شده بود و آخرین باری که او از همسر سابقش خبر یافته بود، از همین مرکز بود.

■ آنها دو خواهر بودند. آشنا، اما متفاوت. یکی مسوول، مدیر و منطقی، دیگری شلخته، ساده‌لوح، اما عاطفی، اما با همه تفاوتها آنها در یک امر مهم با یکدیگر اشتراک داشتند

مکانی برای جستجو

اکنون ما مکانی برای دنبال کردن جستجو در دست داشتیم و تردیدی نداشتیم که اشتون برای یافتن ردپای مادرش به آن مرکز خواهد رفت. بنابراین ما هم به اتفاق تیفانی عازم سانفرانسیسکو شدیم و به محض ورود به این شهر عظیم مرکز بیماران روانی را جستجو کردیم. حدس ما درست بود چرا که دفتردار در آن مکان به ما گفت که اشتون هم به آنجا رفته و از مادرش سوال کرده بود. در آن مرکز متوجه شدیم که مادر دخترها سالها پیش‌تر از مرکز مرخص شده بود. اما خوشبختانه در مرکز آدرس‌هایی به ما داده شد چرا که او هرازگاهی برای بررسی وضعیت خود به آن مرکز بازمی‌گشت و در برگه مخصوص آدرس خود را درج می‌کرد. ما براساس تقدم و تاخر تاریخی، آخرین آدرسی را که او درج کرده بود پیدا کردیم و بسراغ آن آدرس رفتیم. محله‌ای آرام و مردمانی آرامتر، آن حوالی را تشکیل می‌دادند و درحالی که قصد داشتیم با نشان دادن تصویر اشتون یک به یک از اهالی محل سوال کنیم، ناگهان در مدخل پارک کوچکی که در آنجا قرار داشت، اشتون را مشاهده کردیم که در پناه درختی تنومند نشسته و به نقطه‌ای خیره شده بود. او هنگامی که خواهرش را مشاهده کرد، گویی کینه و ناراحتی اصلاً در او وجود نداشته با خوشحالی و چشمانی که از شادی برق می‌زد گفت:

«سلام تیفانی، تو اینجا چکار می‌کنی؟... راستی خبر خوبی برایت دارم. خانه مادرمان را پیدا کرده‌ام و چند روز است که از پس این درخت کشیک می‌کشم و او را که بعضی وقتها از خانه خارج می‌شود مشاهده می‌کنم...» سادگی و بی‌ریایی این دختر برای ما هرچه بیشتر نمایان شده بود. او فقط با دیدن مادرش شاد شده بود، اما جرأت نمی‌کرد تا خود را به مادرش معرفی کند چرا که مطمئن نبود پس از آن چه اتفاقی ممکن است روی دهد. دو خواهر دقایقی با یکدیگر خوش و بش کردند و سپس با ولع در انتظار باقی ماندند تا با چشمان خود یکبار دیگر مادرشان را مشاهده کنند. ما لختی با یکدیگر مشورت کردیم و سپس تصمیم خود را گرفتیم. به نظر ما بیش از اینها نباید تامل می‌کردیم و باید هرچه زودتر ترتیب ملاقات مادر و دخترها را می‌دادیم. آنگاه درحالی که با یکدیگر مشغول صلاح و مشورت بودیم که چگونه این کار را انجام دهیم، ناگهان صدای اشتون را شنیدیم که با شادی که از قلب طلایی او سرچشمه می‌گرفت، گفت: «آمد، مادرم از خانه خارج شد.» آنگاه بدون آنکه حرفی دیگر ردوبدل شود و گویی همگی عزم خود را جزم کرده بودیم، حرکت خود را بسوی آن زن آغاز کردیم. آن زن مشغول بررسی صندوق پستی خود بود و درحالی که روی نامه‌ها را یکی پس از دیگری می‌خواند، ما به او نزدیکتر شدیم. و پس از عبور از خیابانی کم‌عرض در برابر او ایستادیم. آن زن که هیچ نشانی از پریشانی یا بیماری روانی در او دیده نمی‌شد، با تعجب نگاهی به ما انداخت و سپس برای آنکه در برابر نور آفتاب بهتر ببیند، دست خود را روی پیشانی بصورت سایه‌بان درآورد و یک به یک به چهره ما نگاه کرد و وقتی که چشمش به چهره دخترها افتاد، فقط یک لحظه مکث کرد و سپس همه نامه‌ها از دست او رها و روی زمین پخش شد. او درحالی که صدایش به سختی از گلو خارج می‌شد گفت: «خدای من... دخترانم... آیا خواب می‌بینم.» آنگاه دخترها مثل اینکه سالهاست مادر خود را می‌شناسند به آغوش او پریدند. این منظره‌ای بسیار خوشایند برای نگاه کردن بود، اما آنچه که نباید ما انجام می‌دادیم این بود که در این لحظه عاطفی و بسیار زیبا دخالت کرده و آن را خراب کنیم. بنابراین پاورچین پاورچین از آنها دور شدیم. دورتر و دورتر تا اینکه آنها برای ما فقط به نقطه‌ای تبدیل شدند، اما نقطه‌ای که به بزرگی زندگی و زیبایی‌های آن بود.

■

مثل عشق روزهای قایم باشک

براساس سرگذشت:
نیما

تهیه و تنظیم از:
محسن طیب

زهره دختر دایی‌ام بود. در دوران کودکی و از همان روزهایی که تمام شادی‌مان، بازی «قایم‌باشک» کودکانه بود، من و او سخت به یکدیگر عادت کرده بودیم، طوری که اگر یکروز همدیگر را نمی‌دیدیم، هر دویمان اول اشک می‌ریختیم و بعد تب می‌کردیم و...، و هر بار نیز مادر بیچاره‌ام از روی ناچاری دست مرا می‌گرفت و به خانه برادرش می‌برد و یکساعتی من و برادرزاده‌اش - که هر دو کلاس اول دبستان بودیم - با هم بازی می‌کردیم و سپس به خانه برمی‌گشتیم. خیلی‌ها این محبت را انس و الفت یک دختردایی و یک پسرعمه هفت ساله می‌دانستند. حقیقتش نیز همین بود، چرا که زهره نیز به همان شدت به من عادت کرده بود، در میهمانی‌هایی که خانواده‌هایمان حاضر بودند، من و زهره ساعتها کنار هم می‌نشستیم بازی می‌کردیم، می‌خندیدیم، دعوا می‌کردیم و اشک می‌ریختیم و... اما باز هم موقع خداحافظی و از هم جدا شدن، هر دو چنان جنجالی راه می‌انداختیم تا سرانجام یکی از دو خانواده رضایت می‌داد که یکی از ما دو نفر، همراه دیگری بمانیم.

این روال همچنان ادامه داشت تا من و زهره بزرگ و بزرگتر شدیم، هنوز بازی‌های دوران کودکیمان را فراموش نکرده‌ام و به آن شادی‌های کودکانه حسرت می‌خورم اما...

سالها گذشت و من پس از پایان دبیرستان به خدمت سربازی رفتم. اما یکروز که به مرخصی آمده بودم، یکسره به خانه «دایی جمال» رفتم و گفتم:

- دایی جان نمی‌دانم در مورد من چه قضاوتی می‌کنید، اما حقیقت اینه که من عاشق زهره هستم، واسه همین از شما می‌خواهم که یا همین الان منو از خونه‌تون بیرون کنین یا هر کاری‌رو که صلاح می‌دونین انجام بدین!

برخلاف تصورم، دایی جمال نه‌تنها واکنش منفی نشان نداد و از خانه‌اش بیرونم نکرد.، بلکه صورتم را بوسید و مرا در آغوش گرفت و گفت:

- خدارو شکر می‌کنم که چنین جوانمردی قراره دامادم بشه... من احساس تورو درک می‌کنم، چون همین حرفهارو زهره قبلاً به من گفته بود. اما منتظر بودیم که ببینیم نظر تو چیه؟ حالا که اینطوره برو خونه و به خواهرم و پدرت بگو که امشب ما می‌آییم برای خواستگاری پسرتون!

آن لحظه را هرگز فراموش نمی‌کنم، چرا که احساس می‌کردم خوشبخت‌ترین مرد روی زمین هستم. شب که دایی و خانواده‌اش به خانه ما آمدند و با پدر و مادر من با هم صحبت کردند، بریدند و دوختند و اتفاقاً همان‌گونه دوختند که من و زهره مایل بودیم! و بالاخره که حرفهای آخر را خود دایی جمال زد:

- اینطور که معلومه برخلاف همیشه که عقد دختر عمو و پسرعمورو توی آسمون می‌بندن، این بار عقد دختردایی و پسرعمه‌رو توی آسمونها بستن... از همان کودکی هم معلوم بود که این دو نفر قسمت همدیگر هستند! پس حالا که اینطوره، اگه قاسم آقا - پدر من - اجازه بده برای این دو نفر یک صیغه محرمیت می‌خونیم تا وقتی که آقانیما از خدمت سربازی برگشت، براشون عروسی بگیریم و از شرشون راحت بشیم!

همین کار را هم کردند و به این ترتیب من و زهره و خانواده‌هایمان به محضر رفتیم و صیغه محرمیت برای ما خوانده شد.

○

زیباترین لحظات عمر من و زهره، دوران پس از عقد و تا قبل از پایان سربازی من بود. شاید فکر کنید اغراق می‌کنم، اما باور کنید اینطور نیست. من و زهره، هر دو برای هم نامه می‌نوشتیم، لااقل یکروز درمیان به خانه دایی جمال تلفن می‌زدم و مدتها با زهره صحبت می‌کردم و برای فرداهای زندگیمان نقشه می‌کشیدم و چه آرزوهای قشنگی برای همدیگر داشتیم حتی نقشه بیست سال آینده زندگی مشترکمان را کشیده بودیم: کجا خانه تهیه کنیم؟ اتاقها را چگونه تزیین کنیم، ماه عسل کجا برویم و... و حتی اسامی فرزندانمان را نیز تعیین کرده بودیم اما افسوس، افسوس که خدمت سربازی من و دوران دوریمان تمام شد! چرا که همه شادی‌ها نیز در همان ایام بود!

○

اصلاً نمی‌توانستم درک کنم که زهره چرا اینقدر تغییر کرده؟ البته نه اینکه محبتش کم شده باشد، اتفاقاً بیشتر هم شده بود و همین علاقه زیاد او بود که اکثر اوقات آزارم می‌داد. زهره به شدت حساس شده بود، نه‌تنها حساس، که شکاک! دچار نوعی بیماری بدبینی شده بود که اعصابم را به هم می‌ریخت. کافی بود من در مجلسی حاضر باشم که زن جوان یا دختری هم آنجا باشد، آن وقت بلافاصله زهره قهر می‌کرد و از مجلس بیرون می‌رفت یا اگر زهره تلفن می‌زد و تلفن خانه‌مان چند دقیقه اشغال بود، بلافاصله سروکله‌اش در خانه‌مان پیدا می‌شد و با عصبانیت می‌پرسید:

- داشتی با کی صحبت می‌کردی نیما؟

بارها سعی کردم به او بفهمانم که حالا دیگر من و او زن و شوهر هستیم و این رفتارها از او بعید است. اما فقط چند روز حرفم را گوش می‌کرد و دوباره روز از نو و روزی از نو!

کار به جایی رسید که پدرش - که همیشه تنها مونس من بود که درددلهایم را می‌شنید - نیز از رفتار دخترش عاصی شد و به همین خاطر سه ماه قبل از زمان موعود، یکروز دایی جمال به سراغم آمد و گفت: «ببین نیما جون، من دخترم‌رو می‌شناسم، او تو را دیوانه‌وار دوست داره و می‌ترسه که از دستش بری! پس با توجه به حرفهایی که خودت به من زدی و البته رفتاری که من خودم دارم ازش می‌بینم، بهتره که هرچی زودتر عروسی کنین تا این شک و تردید از بین بره و باور کنه که تو مال او خواهی بود!

حق را به دایی جمال دادم و به کمک خانواده‌هایمان، زمان مراسم عروسی را جلو انداختیم و سرانجام پس از ماهها انتظار، من و زهره با هم ازدواج کردیم. تا چند هفته پس از عروسی، زهره همان دختردایی مهربان و محبوبی بود که من عاشقش شده بودم. مهربان، صمیمی، دوست داشتنی و صبور، ساعتها کنارم می‌نشست و برایم حرف می‌زد و به حرفهایم گوش می‌داد. اما اینها همه فقط حدود چهل تا پنجاه روز دوام داشت، چرا که پس از این مدت روحیه‌اش دوباره خراب شد و غول تردید در جانش رخنه کرد. حالا دیگر نه‌تنها مدام فکر می‌کرد که زیر سر من بلند شده و می‌خواهم برایش هوو بیاورم، بلکه دچار شک و تردیدهای دیگری نیز نسبت به من شده بود، هر روز که به خانه برمی‌گشتم یواشکی به سراغ لباسهایم می‌رفت و جیبهایم را می‌گشت، اوایل نمی‌دانستم دنبال چه چیزی می‌گردد، اما بعدها از خود دایی جمال شنیدم که زهره گفته بود: «می‌ترسم که شوهرم‌رو معتاد کنند!»

با اینکه هر روز - درست هر روز - از من در مورد فضای اداره‌ام می‌پرسید که: «در اداره چه کسانی همکارت هستند؟ با کدامشان بیشتر صمیمی هستی؟... کدامشان با تو بیشتر رفاقت می‌کنند و... و...» اما چند هفته بعد خبردار شدم که یکی یکی به

سراغ همکاران اداره‌ام رفته و در موردشان تحقیق کرده، که از چه خانواده‌ای هستند، چه سوابقی دارند و... و...! اوایل سعی می‌کردم این رفتار او را ناشی از عشق و علاقه زیادش نسبت به خودم بدانم، اما مگر من چقدر می‌توانستم صبور باشم؟ کم‌کم حوصله‌ام از رفتارهای غیرمنطقی زهره سر رفت! به‌گونه‌ای که پس از گذشت سه سال از زندگی مشترکمان، احساس کردم دیگر نمی‌توانم رفتار او را تحمل کنم! از بس که هر شب جیبهایم را می‌گشت، تلفنهایم را کنترل می‌کرد، از تک تک دوستانم - به صورت حضوری - بازخواست کرده بود و...، دیگر خسته شده بودم و یقین داشتم که او یک بیمار روانی است، یک دیوانه واقعی.

بار دیگر مانند همه این سه سال به سراغ تنها کسی که برای درددل کردن داشتم رفتم.

دایی جمال وقتی همه حرفهایم را شنید، درحالی که بغض کرده بود و دستم را در دستش گرفته بود زمزمه کرد: «نمی‌دونم چی بگم پسرم... نمی‌دونم باید چیکار کنی... از یکطرف اون دختر و جگر گوشه منه و از طرف دیگه تو هم نور چشمم هستی و از این مهمتر اینکه می‌دونم و دارم می‌بینم و حس می‌کنم که تو چقدر داری صبوری می‌کنی... واسه همین هم نمی‌دونم چی بهت بگم... فقط می‌تونم این‌رو بگم که تو هر تصمیمی بگیری از دیدگاه من قابل قبوله... و بعدها نیز هر جایی که تو لازم دیدی، حاضرم بیام و اعتراف کنم که هیچ مردی - هیچ مردی - قادر نیست مثل تو این همه مشکل‌رو تحمل کنه و باز هم صبور باشه!

حرفهای دایی جمال اگرچه مرهم زخم‌هایم بود، اما درمانم نبود! و افسوس که درمان آمد، اما خودش درد بود!

○

آن شب - پس از یک هفته اذیت و آزار شبانه‌روزی - تصمیم گرفتم هرطور شده زنم را ادب کنم. [که ایکاش این تصمیم را نگرفته بودم] به همین خاطر نیز مخصوصاً دیر به خانه رفتم، دیرتر از همیشه! که طبق معمول زهره را جلوی در خانه منتظر دیدم. برنامه‌ام را ادامه دادم، با خودم می‌گفتم: «بالاخره که یکبار باید تو روی زهره وایسم؟ شاید چون تا حالا - به قول پدرش - دایی جمال - مدام کوتاه آمده بودم، او اینطور بی‌پروا با من برخورد می‌کند؟ پس امشب باید سنگهام‌رو باهاش وا بکنم» لذا بدون توجه به او، مخصوصاً مثل کسی که بخواهد یکنفر را تحقیر کند، دست گذاشتم روی شانه‌اش و او را از جلوی در پس زدم و داخل خانه شدم، اما هنوز محوطه حیاط را رد نکرده بودم که زهره جلویم را گرفت و با همان لحن تحقیرکننده‌اش پرسید:- کجا بودی؟ با کی بودی؟ چرا اینطوری شدی؟ واسه چی؟... چرا؟... و...

من هم معطل نکردم و جواب از پیش تعیین شده‌ام را ریختم توی صورتش:

- خونه اون زنم بودم... دیگه از دست تو خسته شدم... از وسواسها و از شک و تردیدهای کشنده و نابودکننده تو کلافه شدم... واسه همین یک زن دیگه گرفتم که اتفاقاً هم از تو قشنگتره و هم منو بیشتر دوست داره! الان هم می‌خوام طلاقت بدم! حالا باز هم سوالی داری؟

اینها را گفتم و داخل خانه شدم، زهره چند ثانیه‌ای نگاهم کرد و سپس یکمرتبه دیوانه شد. انتظار داشتم که از دستم عصبانی شود، اما نه آنطور که از خودبی‌خود شود، زهره فریاد می‌کشید، شیشه پنجره‌ها را می‌شکست، هرچه دم دستش بود بطرفم پرتاب می‌کرد و فحش می‌داد، توهین می‌کرد. تهدید می‌کرد: «آبروت‌رو می‌برم... کاری می‌کنم که مردم توی خیابون تف بندازن توی صورتت» زهره اینها را گفت و سپس ناگهان از اتاق خارج شد و داخل حیاط ایستاد و با چنان فریادی که هیچوقت از او نشنیده بودم، داد زد: «آهای مردم از خونه‌هاتون بیاین بیرون تا نامردترین شوهر دنیارو بهتون معرفی کنم... بیاین ببینین که شوهر نامرد من چطوری داره من‌رو نابود می‌کنه... این کثافت نامرد رفته با یک زن از خودش هرزه‌تر ازدواج کرده... بیاین ببینین که...»

مثل گلوله پریدم توی حیاط و دست گذاشتم روی دهانش و بعد کشان کشان آوردمش داخل خانه. تقریباً تمام همسایه‌ها ریخته بودند پشت پنجره‌ها و جلوی خانه‌هایشان. از نوع نگاهشان می‌شد تشخیص داد که دارند مرا نفرین می‌کنند و دشنام می‌دهند! بدبختی این بود که زهره فقط با من چنان رفتاری داشت وگرنه در خارج از خانه یک زن جوان، مهربان، باشخصیت، نجیب، باشعور و یک انسان کامل شناخته می‌شد!

هرطور که بود او را کشاندم داخل خانه و اگرچه او نمی‌گذاشت حرف بزنم، اما هرطور بود صدایم را به گوشش رساندم: «زهره بسه... من شوخی کردم... دروغ گفتم... می‌خواستم اذیتت کنم... یعنی، یعنی می‌خواستم کاری کنم که اینقدر سربه‌سرم نگذاری... به خدا راست میگم زهره!»

اما زهره چنان زهرخندی تحویلم داد که معلوم بود حرفم را باور نکرده است و بلافاصله گفت: «درسته که من احمقم که تا حالا تورو نشناختم که چه کثافتی هستی... اما اینقدر هم احمق نیستم که تو بتونی مثل یک بچه گولم بزنی... همین که دیدی دارم دستت‌رو واسه مردم رو می‌کنم یادت افتاد که بگی «شوخی کردم»؟ نه مرتیکه عوضی... احمق خودتی و جد و آبادت... تو یک نامرد تمام عیاری که فقط می‌تونستی یک دختردایی چشم و گوش بسته از همه جا بی‌خبر مثل من‌رو گول بزنی و واسه همین هم بود که خودت‌رو عاشق من نشان دادی... اما کور خوندی... درسته که تا اینجا فریبم دادی، اما از حالا به بعد اجازه نمیدم احمق فرضم کنی...»

- زهره تمومش کن... بهت که گفتم من شوخی کردم و...

زهره نگذاشت که حرفم تمام شود و با فریادی بلند، حرفم را قطع کرد:

- بس کن مرتیکه نامرد لجن... من خیلی وقته که فهمیدم تو چه آدم بی‌همه چیزی هستی و...

زهره همینطور می‌گفت. یکریز می‌گفت و می‌گفت و توهین می‌کرد و دشنام می‌داد و خردم می‌کرد. طوری غرورم را داشت لگدمال می‌کرد که پشیمان شدم که چرا در مورد نقشه‌ام زود پشیمان شدم! اما هنوز هم دیر نبود و من وقت داشتم. پس رفتم رخ به رخ‌اش ایستادم و حرفهایم را توی چشمانش ریختم:

- آره... راست میگی... من فریبت دادم... یعنی در همه این سه سال فریبت دادم... همانطور که در روزهای عشق «پسرعمه و دختردایی» هم گولت می‌زدم... من در همه آن روزها که بهت می‌گفتم «دوستت دارم»، دختر دیگری‌رو دوست داشتم... یعنی دخترهای دیگه! آره زهره، من دهها دوست دختر داشتم و تورو فقط به این خاطر برای ازدواج انتخاب کردم که احمق بودی و می‌شد فریبت داد و...

زهره همینطور خیره‌ام شده بود! اعتراف می‌کنم که در آن لحظات دچار لذتی شبیه به انتقام شده بودم. به همین خاطر نمی‌خواستم به این زودی چنان لذتی را تمام کنم:

- خب، حالا که فهمیدی برای من یک بازیچه بودی، لابد حاضری که از من جدا بشی... آره، با طلاق هردومون خوشبخت میشیم و... زهره یکدفعه از تک و تا افتاد و یکمرتبه انگار که آن کوه غرور تبدیل شد به یک بچه معصوم بی‌گناه... صدایش می‌لرزید و چشمانش کم‌فروغ شده بود. و گفت:

- بسیار خب... تو بردی... من تورو اونقدر می‌شناسمت که بفهمم واسه چی این حرفهارو می‌زنی... راست میگی نیما... من تورو خیلی آزار دادم و نگذاشتم خوشبختی‌رو حس کنی، ولی طلاقم نده، نه نیما منو طلاق نده... من بدون تو می‌میرم و قول بهت میدم دیگه اذیتت نکنم، ولی طلاقم نده نیما... قول میدی که طلاقم ندی؟

در صدای زهره در رفتار و در چهره‌اش همان معصومیتی را مشاهده می‌کردم که در روزهای کودکی هر وقت در بازی «قایم‌باشک» او را پیدا می‌کردم، او از ناراحتی اشک می‌ریخت! امروز نیز مثل همان «قایم‌باشک»‌های کودکی اشک می‌ریخت و طوری معصومانه گریه می‌کرد که کنارش نشستم و دستش‌رو گرفتم و گفتم:

- فراموش کن چی گفتم زهره.. منم عصبانی بودم... می‌دونی که من چقدر دوستت دارم... پس هرچی الان گفتم فراموش کن زهره!

انگار حرفم به دلش نشست که سرش را به پشتی مبل تکیه داد و به آرامی گفت:

- تو خیلی خوبی نیما، تو منو بخشیدی؟

- آره، آره عزیزم... قرار شد همه چیزرو فراموش کنیم... من و تو هنوز هم می‌تونیم خوشبخت باشیم زهره...

زهره یکمرتبه لرزید، سرش بطور غیرعادی چپ و راست شد و چشمانش در حدقه لرزید و... سکته کرد، سکته مغزی!

○

ایکاش روز آخر و در آن لحظه آخر، زهره آن حرفها را نمی‌زد. ایکاش مانند سه سال گذشته تحقیرم کرده بود، ایکاش به گناهانش اعتراف نکرده بود، ایکاش نمی‌گفت مرا دوست دارد، ایکاش از من قول نگرفته بود که طلاقش ندهم، ایکاش آنطور معصومانه به من نمی‌گفت که دوستم دارد! اما گفت... او درست مانند «روزهای کودکی یک دختردایی و یک پسرعمه» با من مهربان بود و مانند «قایم‌باشک» دوران کودکی اشک ریخت و...، که اگر این کارها را نکرده بود، من درست فردای آن روزی که دچار سکته مغزی شد و مانند یک تکه گوشت کنار خانه افتاد، به‌راحتی طلاقش می‌دادم!

اما حالا نمی‌توانم... چرا که هر بار نگاهش می‌کنم همان زهره‌ای را می‌بینم که مهربان بود و به من عشق می‌ورزید و...

اما امروز چهارمین سال پس از سکته مغزی او را پشت سر گذاشتیم. او مثل همه چهار سال گذشته، نه حرف می‌زند، نه راه می‌رود و نه کاری می‌کند و هیچ کاری نمی‌تواند بکند، غیر از اینکه هر وقت من در خانه هستم، او با مهربانترین نگاهی که در چشمان یک زن وجود دارد، به من زل می‌زند و طوری مرا از عشقش سیراب می‌کند که خود را خوشبخت فرض می‌کنم!

■

عادل باش گرچه گدا باشی.
•مثل فرانسوی

fanoos_hj @yahoo. com

زنان ویژه مبتلا به ایدز: بمب‌های ساعتی!

■ عضو کمیسیون اجتماعی مجلس: برای حفظ سلامت جامعه، باید بحران زنان ویژه را مدیریت کنیم

حضور زنان ویژه و دختران فراری مبتلا به ایدز در سطح جامعه، همچون بمب‌های در حال انفجار سلامت شهروندان را تهدید می‌کند و نادیده گرفتن این تهدید، می‌تواند به گسترش تصاعدی این بیماری منجر شود.

نماینده مردم قائم‌شهر در مجلس شورای اسلامی، در گفت‌وگو با «بازتاب»، با ابراز نگرانی از بی‌توجهی مسوولان به حضور زنان خیابانی مبتلا به ایدز در سطح شهر گفت: کسانی که در زندان مبتلا به ایدز هستند، جداگانه نگهداری می‌شوند و وزارت بهداشت نیز بین معتادان تزریقی، سرنگ رایگان توزیع می‌کند، اما هیچ‌گونه اقدامی برای ساماندهی وضعیت زنان خیابانی مبتلا به ایدز، انجام نمی‌شود.

«ولی رعیت» افزود: ما برای حفظ سلامت جامعه، چاره‌ای نداریم جز اینکه بحران زنان ویژه را مدیریت کنیم و چون بیشتر این افراد، دارای بیماری ایدز هستند، دچار نوعی عقده حقارتند که می‌خواهند دیگران را نیز مبتلا کنند. البته باید گفت که بدون حمایت مسوولان، هیچ کاری نمی‌توان انجام داد و روزبه‌روز شاهد قربانی شدن جوانانمان هستیم.

افزایش قربانیان ایدز

نماینده مردم قائم‌شهر ادامه داد: ویروس ایدز هر روز در قائم‌شهر، قربانیان جدیدی می‌گیرد، به‌گونه‌ای که بیماری‌های ایدز و هپاتیت مانند بمب در این شهر درحال انفجار است، باید برای جامعه یک فکر اساسی کرد، هرچند که برخی از مسوولان، فقط حرف می‌زنند و در مقام عمل، شانه خالی می‌کنند.

عضو کمیسیون اجتماعی مجلس افزود: چندی پیش شورای عالی اداری کشور، مصوبه‌ای را ابلاغ کرد با عنوان «پیگیری امور متکدیان و غیره». من «غیره» را اینطور تفسیر کردم که شامل دختران فراری و زنان خشونت دیده نیز می‌شود. در این راستا، مکانی را که متعلق به بهزیستی بود و همچنان بلااستفاده مانده بود، در نظر گرفتیم و مقرر شد که پنج نفر از نیروهای بهزیستی با همکاری نیروی انتظامی و شهرداری، دختران فراری و زنان رانده شده از خانه را که روز به روز آمارشان رو به فزونی است، به طور موقت و حداکثر تا پنج روز در آنجا نگهداری کنند و کار درمانی و روانشناختی بر روی آنان صورت گیرد تا هم از تعرض جنسی در امان باشند و هم از بروز استعدادهای نهفته خلاف در آنان جلوگیری به عمل آید و نهایتاً به بهزیستی و کمیته امداد یا خانواده بازگشت داده شوند.

وی یادآور شد: معاون امور اجتماعی وزارت کشور، در سفر به مازندران تقاضا کرد که چنین مرکزی تاسیس شود و هزینه آن را وزارت کشور پرداخت خواهد کرد. سرانجام چنین مکانی تاسیس شد، ولی چون وزارت کشور در اجرای آن جدی نبود، این پروژه همچنان ناتمام باقی ماند و رقبای انتخاباتی از این فضا بهره‌برداری و شایعه‌پراکنی کردند که مکان یادشده صرفاً برای آدم‌های بدکاره است.

گفتنی است، چندی پیش و درپی راه‌اندازی مرکز مذکور، عده‌ای از مردم قائم‌شهر در اعتراض به آن، خواستار انحلال آن شده بودند

با تاسیس یک شبکه تلویزیونی انجام می‌شود

ال گور، در جستجوی فرهنگ مخفی جوانان ایرانی

معاون رئیس جمهوری سابق آمریکا و رقیب قبلی بوش، ماه آینده یک شبکه جدید تلویزیونی را پایه‌گذاری خواهد کرد که وی آن را یک کسب و کار رسانه‌ای و عاری از هرگونه اهداف سیاسی خوانده است.

به گزارش سرویس بین‌الملل «بازتاب»، «ال‌گور» در جلسه انجمن منتقدان تلویزیونی گفته است: من خود را یک سیاستمدار بازنشسته می‌دانم و روی پله نهم قرار دارم.

همچنین از این کاندیدای ریاست جمهوری سابق دمکرات، درباره کانال اخبار و اطلاعات ۲۴ ساعته‌اش، سوال شده بود که آیا این کانال را می‌توان یک تمایل و گرایش سیاسی وی دانست یا خیر که او این حرف را رد کرده بود.

طبق برنامه‌ریزی‌های وی، این کانال تلویزیونی، اول آگوست آغاز به کار می‌کند. ال‌گور، بنیانگذار این شبکه و رئیس هیات مدیره آن گفت: من فکر می‌کنم، واقعیت شبکه از زبان خودش مطرح و مشخص خواهد شد، این شبکه به هیچ عنوان پارتیزانی نخواهد بود.

ال‌گور یادآور شد: با هدف قرار دادن مخاطبان جوان ۱۸ تا ۳۴ سال، آنان را در برنامه‌های مربوط به گفت‌وگو درباره دمکراسی شرکت خواهد داد و این کار را از طریق اخبار و جریانات مورد علاقه آنان انجام می‌دهد و از آنان در خلق برنامه‌ها استفاده خواهد کرد.

ال‌گور افزود: در راستای جذب جوانان برای انتخابات، این شبکه زبان اینترنت را به کار خواهد برد.

وی همچنین گفت: می‌خواهیم برای نسل اینترنتی، صفحه اصلی تلویزیونی باشیم، بنابراین، بازدیدکنندگان این شبکه، شانس این را خواهند داشت که گزارش‌ها و موضوعات ضبط شده خود را دراختیار آن قرار دهند. برای مثال، نگاهی به فرهنگ مخفی و زیرزمینی جوانان ایرانی داشته باشیم.

«ال‌گور» و «دیوید فومان»، مدیر برنامه‌ریزی این شبکه همچنین اعلام کردند که در این شبکه از گزارشگران و تهیه‌کنندگان جوانی از جمله «گوتان کوپرا»، پسر «دیپاک کوپرا» و «لورا لنیج» دعوت به همکاری شده است.

ال‌گور افزود: در آغاز راه، بیست میلیون خانواده از یک شبکه برخوردار خواهند شد، اما طی برنامه‌ریزی پنج ساله، پنجاه میلیون خانوار به این شبکه دسترسی خواهند داشت.

همچنین در این شبکه موضوعات داغ کنونی مربوط به واشنگتن یا صاحبنظران درباره شخصیت بوش، از جمله «کارل روو»، و «لوئیس لیبی» و پیگیری دادگاه فدرال از افشای نام افسر «سیا» صحبتی نخواهد شد.

خواندنی‌های تاریخی

مروری بر عصر تاریک ناصری

عصر سلطنت ناصرالدین شاه عصر تاریک و شرم‌آوری از تاریخ ایران است. عصری مملو از ظلم و ستم و جنایت و دوره‌ای آکنده از جهل و بی‌خبری. توده‌های وسیع مردم بیسواد بودند و نادان و شاه و درباریان از این بیسوادی و جهل حداکثر استفاده را می‌بردند. میرغضب‌های شاه آماده بودند تا هر زمان که او فرمان دهد جان انسانهایی را بگیرند و اجساد آنها را «برای عبرت دیگران» جلوی یکی از دروازه‌های شهر بیاویزند.

ناصرالدین شاه در میان درباریان متملق و چاپلوس و فاسد محصور بود. کار چاپلوسی برای این پادشاه به آنجا رسیده بود که شمس‌الشعرا در روزهای عید در قصیده‌ای که برای شاه می‌خواند ادعا می‌کرد: اینکه خورشید و سیارات دور زمین در گردش هستند و هریک مدار خود را طی می‌کنند از قدرت ناصرالدین شاه است!

ناصرالدین شاه، پادشاهی بود هوسباز که به آزادی و حقوق انسانی و قانون و قانون‌گذاری مطلقاً اعتقاد نداشت. درحالی که تاریخ‌نویسان معاصر او از شجاعت و جهانگیری‌هایش مطلب بسیار نوشته‌اند، ناصرالدین شاه در هیچ جنگی شرکت نکرد و در زمان سلطنت آن جبار نادان بخش‌های عظیمی از میهن ما از دست رفت. تنها دوره درخشان عصر وی زمانی بود که بزرگمردی چون امیرکبیر صدراعظم بود و پیکاری سخت را با درباریان یا «لشکر ظالمان و چاپلوسان و دلقکان» آغاز کرد.

مهدی قلی‌خان هدایت (مخبرالسلطنه) در کتاب «گزارش ایران» با همان نثر فشرده خاص خود درباره ویژگی‌های عصر ناصری می‌نویسد:

«بیرق ممالک خارج در بنادر ایران برپا بود و بیرق ایران در ممالک خارجه ممنوع. امیر امر کرد همه جا بیرق ایران را برپا کنند [و گفت] هرجا نپذیرند ما هم معامله به مثل خواهیم کرد.

اما بعد از سعایت بدخواهان و قتل امیرکبیر انحطاط ایران همچنان ادامه یافت و در این میان بیگانگان نهایت سوءاستفاده را از این بی‌کفایتی بردند.

اقتصاد ایران در این دوره در انحصار دو دولت استعمار روسیه و انگلستان بود. این دو کشور برای استفاده هرچه بیشتر از منابع سرشار و ثروت عظیم میهن ما به رقابت پرداخته بودند. شرکتهای تجاری بیگانه از جمله شرکتهای انگلیسی و روسی در بیشتر شهرهای ایران شعباتی دایر کرده و به خرید و فروش مشغول بودند. واردات کشورهای انگلستان و روسیه به ایران چند برابر صادرات ایران به خارج بود. رشد سرمایه‌گذاری خارجی و سرازیر شدن انواع کالاهای خارجی تولیدکنندگان داخلی را نابود کرد.

رقابت قدرتهای استعماری روسیه و انگلستان برای بسط نفوذ سیاسی و اقتصادی خود بر ایران شدت یافت و هرکدام می‌کوشیدند تا دربار ایران را به طرف خود بکشانند. علاوه بر جاسوسان و مزدورانی که هرکدام در دربار ایران داشتند، پرداخت رشوه به درباریان فاسد و حتی خود شاه از جمله وسایل نفوذ آنها به‌شمار می‌رفت. شاه که ظاهراً به فکر ایجاد اصلاحاتی در کشور افتاده بود به بهانه اخذ تمدن از فرنگ هرچند وقت یکبار هوس مسافرت به کشورهای اروپایی می‌کرد.

سفر اولیه شاه به اروپا که به مذاق او بسیار خوش آمده بود باعث شد تا وی در همه حال به فکر تکرار دیدارهایش از فرنگ به بهانه اخذ تمدن و یا احیاناً معالجه باشد. از طرفی چون به دلیل عیاشی‌های داخلی درباریان خزانه مملکت همیشه خالی بود، لازم بود راهی برای تامین هزینه مسافرت پیدا کند. بیگانگان که از اوضاع مالی و داخلی دربار اطلاع کامل داشتند قدم پیش نهادند و با دلالی نوکران داخلی خود در ایران و همکاری پاره‌ای از روشنفکران در مقابل وجوهی بسیار محدود و اندک خرج سفر شاه را تامین می‌کردند و در مقابل موفق به اخذ امتیازات بسیار شدند.

در این میان انگلیس موفق به دریافت امتیازات فراوانی شد که عبارتند از:

۱. امتیاز رویتر: این امتیاز که از ننگین‌ترین امتیازاتی است که ممکن است از سوی یک کشور به کشور دیگری داده شود، در زمان ناصرالدین شاه و با تلاش میرزا حسین‌خان سپهسالار میان دولت ایران با یک یهودی انگلیسی به نام «بارون جولیوس دو رویتر» بسته شد. به موجب این توافقنامه که به صورت قطعی و انحصاری بود، حق احداث راه‌آهن و تراموا و بهره‌برداری از کلیه معادن و منابع به جز طلا و نقره و سنگ‌های قیمتی و نیز بهره‌برداری از جنگل‌ها و احداث قنوات و کانالهای آبیاری اراضی به مدت هفتاد سال و اداره گمرکات و حق صدور همه نوع محصولات به ایران به مدت ۲۵ سال به رویتر واگذار می‌گردید.

وقتی خبر اعطای امتیاز منتشر شد، شگفتی و حیرت فوق‌العاده‌ای را به دنبال آورد، چرا که به موجب این امتیاز، ایران عملاً استقلال سیاسی و اقتصادی خود را از دست می‌داد و بدون جنگ و خونریزی تبدیل به مستعمره انگلستان می‌شد.

روسها اولین کشور خارجی بودند که به این قرارداد اعتراض کردند و خواستار لغو آن شدند. آنها در این اعتراض بدون شک قصد دلسوزی به حال ایرانیان نداشتند، بلکه از آن ناراحت بودند که رقیب انگلیسی آنها توانسته بود غنیمت بزرگی را انحصاراً به دست آورد. در داخل ایران هم مخالفت‌های شدیدی با امتیاز رویتر شد و سرانجام اوجگیری این اعتراضات باعث شد که شاه آن را ملغی کند.

۲. امتیاز کشتیرانی در کارون: این امتیاز در سال ۱۳۰۶ هـ.ق توسط ناصرالدین شاه به کمپانی برادران «لینچ» اعطا گردید. اعطای این امتیاز به انگلیسی‌ها نفوذ استعماری این کشور را در جنوب ایران بسط می‌داد. آنان با گرفتن این امتیاز می‌توانستند ضمن حضور فعالتر در خلیج فارس و امکان دفاع بیشتر از منافع خود در هندوستان، با تسلط بر کارون، کالاهای تجاری خود را به‌راحتی به شهرهای ایران برسانند و منافع تجاری خود را به شکل مطلوبی تامین کنند.

۳. امتیاز لاتاری: ناصرالدین شاه در سفر سوم خود به فرنگ و در زمانی که «میرزا ملکم‌خان ناظم‌الدوله» وزیر مختار ایران در انگلستان بود، «امتیاز دایر کردن لاتاری در ایران» را در مقابل دریافت مبلغی به ملکم‌خان داد. ملکم‌خان در غربزدگی گوی سبقت را از امثال خود ربوده و کارش به مزدوری غرب و فروش مملکت به بیگانه کشیده شده بود، با توافق قبلی امتیاز مزبور را به دو کمپانی انگلیسی فروخت. شاه وقتی از سفر بازگشت به تحریک «میرزا علی اصغرخان امین‌السلطان» و مخالفتی که علما نشان دادند، امتیاز مزبور را الغو کرد. البته مخالفت صدراعظم با این امتیاز به دلیل خیراندیشی نبود، بلکه به این دلیل بود که ملکم به وعده خود مبنی بر پرداخت پول گزافی به امین‌السلطان پس از گرفتن امتیاز، وفا نکرده بود.

۴. قرارداد تالبوت (امتیاز انحصاری توتون و تنباکو): در تابستان سال ۱۳۰۶ هـ.ق که ناصرالدین شاه همراه صدراعظم خود امین‌السلطان در فرنگ به سر می‌برد. «سر هنری دراموندولف»؛ «سرگرد جرالد ف. تالبوت» یکی از دوستان خود را با شاه ایران آشنا کرد. «تالبوت» بعد از ملاقات با شاه و پی بردن به کیسه خالی وی و نیاز شدیدش به پول به او پیشنهاد کرد که امتیاز انحصاری خرید و فروش و تهیه توتون و تنباکوی سراسر قلمرو پادشاهی ایران را به مدت پنجاه سال براساس قراردادی به وی واگذار کند. ناصرالدین شاه با دریافت مبلغی رشوه و با دلالی امین‌السلطان و دیگر شاهزادگان و درباریان به این امر رضایت داد و قراردادی میان «تالبوت» و ایران در این زمینه بسته شد.

بستن این قرارداد باعث عکس‌العمل سریع و وسیعی در ایران شد.

۵. امتیاز الکل و شراب: در زمان مسافرت ناصرالدین شاه به فرنگ در سال ۱۳۰۶ هـ.ق امتیاز تهیه الکل و شراب به «فیلیپار» فرانسوی داده شد. این امتیاز هم که برای بدست آوردن آن پنجاه هزار فرانک به همراهان شاه رشوه داده شده بود، به علت مخالفت مردم به فراموشی سپرده شد.

اما تنها این قراردادهای شوم نبود که استقلال میهن ما را در معرض خطر جدی قرار می‌داد، چراکه در زمان این پادشاه بی‌کفایت، قسمت‌های مهمی از ایران از دست رفت.

مردن فنا شدن نیست، تعویض دوستان است. •لامارتین

بختی دیگر برای مادران

دنیای علم برای درمان سقط جنین و از بین بردن علل آن دست به کار شده است

برگردان: بهروز بهرامی

☑ **سقط جنین علاوه بر اینکه یک مقوله علمی و بهداشتی است، بار عاطفی و روحی و روانی بسیار زیادی نیز به همراه دارد و اکنون دنیای علم متوجه این نکته شده که باید با نگرشی بسیار مؤثرتر به این مقوله بپردازد**

انسان یک موجود پیچیده است. برای مثال بگذارید مروری بر پروسه تولید مثل داشته باشیم. اسپرم‌ها با یکدیگر برخورد می‌کنند، آنگاه یکسری اطلاعات و داده‌های میکروسکوپی بین دو دسته اسپرم که کاملاً هم با یکدیگر بیگانه می‌باشند، رد و بدل می‌شود و سپس یک موجود زنده، متفکر و کامل در شکم زن شکل می‌گیرد و اغلب اوقات هم با کمترین میزان توجه از نظر بهداشت و درمان، این موجود متولد می‌شود. حال با توجه به پیچیدگی پروسه‌ای که صورت گرفته چندان هم غیرمنتظره نیست که در برخی از مواقع، مشکلاتی برای جنین بروز می‌کند که البته شدیدترین و مهمترین آنها همانا سقط جنین بشمار می‌رود. درواقع کروموزمهایی که داده‌های ژنتیکی را - نیمی از پدر و نیمی از مادر - در خود حمل می‌کنند به دلایل گوناگون برخی از اطلاعات مربوطه را از دست می‌دهند و هنگامی که این اتفاق می‌افتد، رشد و گسترش نطفه متوقف شده و زندگی نطفه به پایان می‌رسد.

چنین سرنوشت غیرطبیعی برای نطفه بیشتر از آنچه که عموم تصور می‌کنند رخ می‌دهد و بیشترین میزان سقط جنین‌ها براثر همین روند غیرطبیعی اتفاق می‌افتد. برطبق آمار بدست آمده در حدود پانزده درصد از کلیه بارداریهای مشخص و کامل به از بین رفتن نطفه منتهی می‌شوند. ضمن آنکه اصولاً پنجاه درصد از کروموزمهای بارور شده به مرحله حاملگی نمی‌رسند. معنای آمار انتشار یافته از سازمان جهانی بهداشت این است که یک‌چهارم از زنان جهان که بارداری را تجربه می‌کنند، حداقل یکبار با از میان رفتن نطفه مواجه می‌شوند. اما موضوع در مورد مادرانی که بیشتر از یکبار با حادثه انداختن بچه مواجه می‌شوند، متفاوت است و دیگر ناسازگاری و عدم تفاهم کروموزمها را نمی‌توان دلیل اصلی این اتفاق دانست بلکه چنین «تکراری» نمایانگر مشکل و یا مشکلات دیگری است که باید توسط متخصص زنان شناسایی شود.

سقط های تکراری

سقط‌های تکراری بیشتر در دوازده هفته (سه ماه) ابتدای بارداری رخ می‌دهند. درحقیقت در برابر سه سقطی که در سه ماه ابتدای بارداری اتفاق می‌افتد، یکبار در فاصله سه تا شش ماهگی این حادثه روی می‌دهد. برطبق نظر خانم پروفسور ریگان که یکی از شناخته شده‌ترین و حاذق‌ترین متخصصین سقط جنین در جهان بشمار می‌رود، مشکل بزرگ در اینگونه حوادث آن است که دلیل و علت اصلی انداختن بچه مشخص نیست. او معتقد است که در نیمی از سقط‌ها، دلیل واقعی ناشناخته باقی می‌ماند و اتفاقاً در این بخش از بهداشت انسانها، تحقیقات و آزمایشها نیز ناکافی بوده‌اند. اصولاً حادثه از دست دادن جنین بقدری عاطفی و احساسی است که اغلب اوقات حتی یادآوری آن برای مادران، ایجادکننده استرس است و یکی از دلایلی که تحقیقات و آزمایشها را پس از حادثه از دست دادن بچه متوقف می‌سازد همانا، عدم تمایل در مادران است که نمی‌خواهند حادثه اتفاق افتاده را در ذهن خود مرور کنند، درحالی که برای بارداریهای بعدی و سلامت آنها، دانستن دلیل و علت اصلی کاملاً حیاتی به‌شمار می‌رود. یک حقیقت دیگر هم این است که برای برخی از مادران بارداری و بچه‌دار شدن بقدری اهمیت پیدا می‌کند که آنها حاضرند به هرگونه خطری دست بزنند و درواقع می‌خواهند بخت خود را برای بچه‌دار شدن آزمایش کنند. اینگونه خطر کردن درواقع نوعی آزمایش و خطا در بارداری ایجاد می‌کند که می‌تواند در بسیاری از مواقع به سقط جنین منتهی شود.

غلظت خون

یکی از علت‌های مرگ جنین که به صورت علمی و پس از آزمایشها و پژوهش‌های گوناگون بدست آمده، از رابطه میان غلظت خون و انداختن بچه می‌گوید. تاکنون تصور بر این بوده که اصولاً بانوان در هنگام بارداری با پدیده غلظت خون مواجه می‌شوند. اما آخرین آزمایشهای انجام شده نشان داده که در برخی از مادران باردار، میزان غلظت خون به‌مراتب بیشتر از بقیه است و این پدیده‌ای خطرناک می‌باشد. زیرا هرچه که غلظت خون افزایش می‌یابد، احتمال ایجاد لختگی در خون هم افزایش می‌یابد و اگر این لختگی رخ دهد، اکسیژن موجود در خون که برای زندگی جنین عامل حیاتی محسوب می‌شود، به او نمی‌رسد و نطفه در چنین شرایطی یا آنگونه که باید رشد نمی‌کند و از سلامت کامل بهره نمی‌برد و یا اینکه توانایی ادامه حیات را در خود از دست می‌دهد و می‌میرد.

آسپیرین

خبر خوب این است که برای پدیده غلظت خون که نام علمی «**پاپس**» روی آن نهاده شده، دارویی شناخته شده وجود دارد که آن را درمان می‌کند که این دارو همانا آسپیرین است. پژوهشگران دریافته‌اند که مادران بارداری که دچار غلظت خون بوده و توسط آسپیرین درمان می‌شوند، به میزان چهل درصد می‌توانند از طی دوران بارداری به سلامت برخوردار باشند و زمانی که از داروی ویژه رقیق ساختن خون موسوم به هپارین برای درمان آنها استفاده می‌شود، این میزان به ۷۰ درصد افزایش می‌یابد. درواقع آسپیرین و هپارین، امروزه به عنوان دو داروی مقتدر برای درمان غلظت خون در زمان بارداری شناخته شده و در سرتاسر جهان مورد استفاده قرار گرفته است.

یک مثال

نائومی آزبورن، یک زن ۳۱ ساله است که پس از وضع حملی که یک نوزاد بی‌جان را به دنبال داشت و همچنین دو حادثه سقط جنین، توسط خانم پروفسور ریگان مورد معالجه قرار گرفت. پس از آزمایشهای مربوطه، کاشف به عمل آمد که او از بیماری «پاپس» یا همان غلظت شدید خون رنج می‌برد. پروفسور ریگان بلافاصله تزریق هپارین را برای بانوی مذکور آغاز کرد و این بار بارداری او نتیجه لازم را به همراه داشت. اما پروفسور ریگان اعتراف می‌کند که پروسه تزریق هپارین برای بانوان حامله چندان هم آسان نیست. چرا که باید تمامی توده‌های چربی را از روی شکم کنار زد و سپس سوزن را در منطقه‌ای در شکم که تنها پنج سانتی‌متر طول دارد وارد کرد.

یک علت دیگر

یکی از علتهای مرگ جنین در داخل شکم که آن هم معمول می‌باشد، مشکلی فیزیولوژیکی است و درواقع به خاطر ناکافی بودن دریچه داخلی رحم، اتفاق می‌افتد. این دریچه که نام علمی «**سرویکس**» روی آن گذاشته شده، در طی دوران یک بارداری عادی، بسته باقی می‌ماند، اما در برخی از موارد، هنگامی که اندازه نوزاد در داخل شکم، رشد می‌کند، سرویکس قابلیت بسته بودن را از دست داده و باز می‌شود که به مرگ نوزاد منتهی می‌گردد. درواقع واژه انداختن بچه از همین مشکل سرچشمه گرفته است. این مشکل معمولاً در زمانهای میانی و یا پایانی بارداری بروز می‌کند، درحقیقت این دوران را پس از بیست و چهارمین هفته (شش ماهگی) از بارداری، تخمین زده‌اند.

درمان مشکل

خوشبختانه اخیراً برای این مشکل هم راه‌حلی یافت شده است، بدین ترتیب که در زنانی که دارای دریچه تضعیف شده در رحم داخلی خود (سرویکس ضعیف) هستند، پزشک متخصص با استفاده از بخیه، دریچه مذکور را برای طول دوران بارداری، بسته نگه می‌دارد. حتی در برخی از بانوان هر دو مشکل (غلظت خون و سرویکس تضعیف شده) به صورت همزمان بروز کرده است که در این صورت بدون هیچ اشکالی هر دو درمان یعنی آسپیرین و هپارین و همچنین بخیه، مورد استفاده قرار می‌گیرد تا دوران بارداری بصورت طبیعی طی شود.

بارداری در سنین بالاتر

خبر خوش دیگری که در رابطه با بارداری

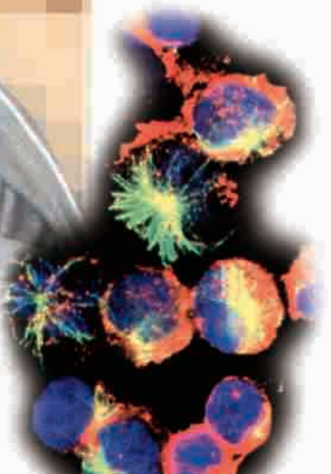
بانوان به‌تازگی انتشار یافته این است که همین نوع درمان یعنی استفاده از رقیق‌کننده خون و بخیه، برای جلوگیری از خطرهای ناشی از بارداری در سنین بالاتر نیز نتایج خوبی دربر داشته است. **ماریزا پالا** که یک زن ۴۲ ساله است، پس از آنکه چند بار بارداری ناتمام را تجربه کرد، اما باز هم با وجود توصیه پزشکان که بارداری را این بار حتی برای سلامت خودش خطرناک دانسته و حتی خطر مرگ را به او هشدار داده بودند، باردار شده، اما پزشک او این بار استفاده از داروی رقیق‌کننده و همچنین بخیه را در دستور کار قرار داد و نتیجه آنکه ماریزا اکنون بیست و پنجمین هفته بارداری را درنهایت سلامتی خود و نوزاد طی می‌کند و برای اولین بار پیش‌بینی شده که او یک وضع حمل طبیعی را تجربه خواهد کرد.

در جای دیگر **راشل لوکاس** ۲۵ سال بیشتر ندارد، اما او که در هجده سالگی به خانه بخت رفته بود، از همان زمان سعی کرد تا بچه‌دار شود، اما متاسفانه طی هفت سال او با شش سقط جنین مواجه شد و کار به‌جایی رسید که او و شوهرش دستها را به علامت تسلیم بالا برده و تصور می‌کردند که هرگز بچه‌دار نخواهند شد. حتی زمانی که پزشک او روش درمانی جدید را به راشل توصیه کرد، راشل و شوهرش استفاده از این روش را فقط به این دلیل پذیرفتند که این کار آنها حداقل راه را برای دیگران باز می‌کند و درحقیقت امید چندانی برای نتیجه گرفتن نداشتند. بدین ترتیب راشل هفتمین بارداری را با استفاده از آسپیرین و هپارین آغاز کرد و پزشک معالج او حتی نوع تازه و بی‌خطری از استروئید را به روند درمانی او اضافه کرد.

مشکل عجیب

مشکل راشل برای پزشکان بسیار عجیب به نظر می‌رسید، چراکه بدن راشل درواقع نطفه منعقد شده را به عنوان یک مهاجم و عنصر خارجی تلقی می‌کرد و به محض شکل گرفتن نطفه، سیستم دفاعی و مصونیت در بدن راشل بکار افتاده و این مهاجم را از بین می‌برد. به همین جهت پزشکان راشل تصمیم گرفتند تا با استفاده از استروئید، و وارد کردن آن به بدن راشل علائم فرستاده شده به مغز را مختل کرده و از هجوم سیستم دفاعی بدن او به نطفه منعقد شده جلوگیری نمایند. درواقع علائمی که به مغز راشل فرستاده می‌شد و نطفه را به عنوان عنصر خارجی و مهاجم معرفی می‌کرد، براثر حضور استروئید به علائمی درهم و ناشناخته تبدیل شد و به این ترتیب مغز راشل از دادن فرمان جهت نابودی نطفه خودداری کرد. اما درعین حال این امر باعث ایجاد نگرانی در پزشکان شده بود. چرا که اگر درحین استفاده از درمان استروئیدی، راشل مبتلا به امراض ویروسی مانند آنفولانزا، سینه پهلو و امثال آن می‌شد، آنگاه از آنجاکه سیستم دفاعی در بدن او موقتاً خنثی شده بود، همین امراض ساده به راحتی می‌توانست موجبات مرگ او را فراهم آورد، بدین لحاظ در هنگام استفاده از استروئید، راشل شدیداً تحت مراقبت قرار گرفت و از تماس او با دنیای خارج جلوگیری شد. اما نتیجه همه این زحمات و سختی‌ها برای راشل بسیار شیرین بود چراکه چندی پیش، او یک دختر سالم بدنیا آورد.

یک زمینه حساس و عاطفی



☑غلظت خون در مادران باردار به عنوان علت اصلی وقوع سقط جنین شناخته شده و درمان این پدیده سلامت مادران باردار و همچنین وضع حمل را تضمین می کند

پروفسور ریگان و یاران پژوهشگر او معتقدند که تحقیق در این زمینه با سایر تحقیقات یک تفاوت عمده دارد و آن شرایط عاطفی است که مقوله‌ای چون سقط جنین را دربر گرفته است. هر بار که این واقعه تاسف‌بار اتفاق می‌افتد، کوله‌باری از افسردگی و شرایط روحی وابسته به آن، مادر را دربر می‌گیرد و به همین دلیل است که موفقیت در تحقیقات و پیدا کردن راه‌حلهای تازه برای کاهش میزان مرگ جنین، اهمیت بسیاری را دارا می‌باشد.

خانم پروفسور ریگان می‌گوید: «از هنگامی که تحقیق و پژوهش را در این زمینه آغاز کرده‌ام، خود را در شرایط عجیبی یافته‌ام و احساس می‌کنم که باید موفق شوم و باید راههای درمانی منطقی و مؤثر را دراختیار مادران قرار دهم و هر بار که خبر سقط جنین به گوشم می‌رسد تا اعماق قلب و روح خود، افسردگی آن مادر را احساس می‌کنم. شاید بدین خاطر که خود من هم یک مادر هستم.»

یک محقق ایرانی

دکتر سبحان قونبی که یک پژوهشگر ایرانی است و در دانشگاه لیورپول واقع در انگلستان در همین زمینه به تحقیق مشغول است، پس از دو سال پژوهش متوجه شد که در مدخل رحم در بانوان در مکانی که در اصطلاح علمی به آن اندومتریوم گفته می‌شود گونه بخصوصی سلول وجود دارد که حروف اختصاری **U-N-K** (به معنای سلول‌های نابودکننده طبیعی) برای آن انتخاب شده است. دکتر قونبی دریافت که این سلول برای یک بارداری و وضع حمل سالم پدیده‌ای بسیار لازم به‌شمار می‌رود. اما درعین حال او متوجه شد که در برخی از سقط جنین‌ها مادر مقدار مضاعفی از این سلول را در داخل رحم خود دارد.

درواقع داشتن این سلول به میزان بیش از اندازه خود می‌تواند علت سقط جنین باشد. آنگاه دکتر قونبی به یک آزمایش ساده اما مهم دست زد. او از ۲۹ زن که دارای سلول **U-N-K** به مقدار بیشتر از حد لازم بودند، نمونه‌برداری کرد و سپس به آنها نوعی استروئید داد. ۲۱ روز بعد دوباره نمونه‌برداری را تکرار کرد و با خوشحالی متوجه شد که میزان **U-N-K** در آنها کاهش یافته است. این نتیجه‌گیری مثبت باعث شد تا دکتر قونبی برای حصول اطمینان از اینکه استروئید می‌تواند بسیاری از مشکلات زنان را در هنگام بارداری برطرف کند، دست به یک آزمایش عظیم که هشتصد زن در آن شرکت دارند، بزند. او می‌داند که این پژوهش چند سالی به طول می‌انجامد، اما از طرفی هم به‌خوبی آگاه است که در صورت موفقیت، تا چه اندازه مادران را در سرتاسر جهان شاد و خوشحال می‌کند.

■

در بحرانهای بزرگ وظیفه مخصوص زنانست که از مصائب ما مردان بکاهند.

• ناپلئون

مشاوره

معجزه شروع دوباره

☑گاهی یک معذرت خواهی و یک تلاش کوچک می تواند کدورتها را از میان بردارد

مشاوره تحصیلی و تلفنی:
خانم زهرا طرقیان(کارشناس مشاوره) یکشنبه از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۳۰ با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰
مشاوره حضوری خانوادگی و ازدواج: دوشنبه از ساعت ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۳۰

◇ مدت پنج سال است که تشکیل خانواده داده‌ام. من مردی ۳۸ ساله‌ام و فرزندی سه ساله دارم. با اینکه من و همسرم زندگی مشترکمان را با عشق و علاقه شروع کردیم، اما اکنون هر دو به این نتیجه رسیده‌ایم که نمی‌توانیم به این زندگی ادامه بدهیم. اما با تمامی این احوال به شدت نگران آینده فرزندم هستم و وجود او سبب شده که در راه جدایی تردیدهایی برایم پیش آید و واقعاً مانده‌ام که با زندگی‌ام چه کار باید بکنم.

روحیه‌ام را بشدت از دست داده‌ام و احساس خوبی ندارم. در این شرایط به نظر شما جدایی من و همسرم بعد از پنج سال زندگی زناشویی اصولاً تصمیم درستی است؟

◇◇ برای حفظ و دوام زندگی زناشویی، هم زن و هم شوهر باید احساس مسوولیت کنند و تلاش نمایند و از تجارب بزرگان استفاده کنند و سرانجام با کمک مشاورین و متخصصین خانواده موانع و سدهای برقراری ارتباط سالم و موثر و تفاهم را از میان بردارند.

شما متاسفانه خیلی زود و بدون اینکه تلاشی در جهت حفظ و سالم‌سازی ارتباطتان انجام بدهید، آخرین و آسانترین راهی را که معمولاً پیشنهاد می‌شود انتخاب کرده‌اید اما این را بدانید که همیشه خراب کردن و واچیدن آسانتر از ساختن و پرداختن است.

درواقع، آنچه که باید تغییر کند، نوع ارتباطی است که تاکنون با یکدیگر داشته‌اید. بسیاری از مواقع دلخوریهای کوچک که حل نشده باقی می‌ماند، نقطه شروع عصبانیت‌ها و دلزدگی‌ها و بعد از آن دشوار شدن تحمل و افزایش فاصله‌ها و سردتر شدن روابط است.

◇ خودم هم تعجب می‌کنم، تا چند ماه پس از ازدواج همه چیز عالی و فوق‌العاده و رویایی به نظر می‌رسید، آرزوهای مشترک فراوانی داشتیم. علاقه و شور و اشتیاقمان بیشتر و بیشتر شده بود ولی آرام آرام دلخوریهایی پیش آمد. من و همسرم از هم رنجیدیم و رفتار و حرکاتمان سردتر و بی‌احساس‌تر شد تا آنجا که امروز هر دو به این نتیجه رسیده‌ایم که نمی‌توانیم در زیر یک سقف همدیگر را تحمل کنیم.

◇◇ اکنون فرصت خوبی است که دور از هم به علل و ریشه‌های تیرگی روابطتان فکر کنید و منصفانه به قضاوت بنشینید. ببینید چگونه می‌توانستید عمل کنید که عشق و علاقه‌تان را پایدار نگهدارید. گاهی یک معذرت خواهی و یک تلاش کوچک می‌تواند کدورتها را از میان بردارد. علاوه بر این شما می‌توانستید بنشینید و ساعتی با هم هم‌صحبت شوید و انتظارات و خواسته‌هایی را که از یکدیگر دارید بیان کنید و راههای هرچه گرمتر شدن کانون زندگی که تشکیل دادید را بررسی نمایید. البته اینکه با ما تماس گرفته‌اید، قدم اولی است که می‌توانید برای تغییر مسیر زندگی مشترکتان و دوباره‌سازی آن بردارید. همچنین به شما توصیه می‌کنم که از اشتباهات گذشته درس بگیرید و به خاطر داشته باشید که با آموختن و بکار بردن روشهای درست ارتباطی که در جلسات مشاوره و با حضور هر دو نفر شما میسر خواهد شد می‌توانید مسوولانه قدم بردارید. بخصوص اینکه اکنون مسوولیت فرزندی که با خواسته شما پا به عرصه وجود گذاشته است را نیز به عهده دارید. او به هر دوی شما نیاز وافر دارد و در صورتی می‌تواند سالم و تندرست باشد و شکوفا شود که احساس امنیت و آرامش کند. این احساس را شما می‌توانید با بازسازی روابط صمیمانه گذشته و جبران اشتباهات و ایجاد روابط محبت‌آمیز در خانواده به او بدهید.

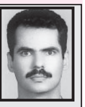
◇ من اینطور نتیجه می‌گیرم که فعلاً نباید به جدایی فکر کنیم، بلکه بایستی برای بهبود روابط زناشویی‌مان از طریق مشاوره اقدام کنیم و تلاش هر دو نفرمان در این راه لازم است.

◇◇ بله همین‌طور است. شما اکنون می‌توانید با مشاوره به راه‌حل و چاره‌جویی بپردازید و روابط گذشته را ترمیم کنید و نوع جدیدی از روابط درست و انسانی را جایگزین روابط گذشته کنید و به زندگی

مشاوره دندان پزشکی

آن دسته از عزیزانی که از بیماری دهان و دندان رنج می‌برند و استطاعت مالی اندکی دارند و قادر به کاشت دندان، ارتودنسی، جراحی لثه و دندان مصنوعی نمی‌باشند می‌توانند با روابط عمومی مجله و یا روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۳ با تلفن ۲۹۹۹۳۲۳۸ با دکتر چرامین تماس حاصل فرمایند.

مشاوره حقوقی



مشاوره حقوقی:
آقای سعید مجیدی‌نژاد(وکیل پایه‌یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی)
چهارشنبه از ساعت ۱۴/۳۰ تا ۱۶/۳۰
با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۴۳۵

می خواهم جدا شوم

خلاصه سوال:

شوهرم سالهاست معتاد به تریاک است. به همین علت زندگی مشترک برای من همواره توام با رنج و سختی و فشارهای مالی و روحی بوده است. تاکنون بخاطر دو فرزند دختری که از او داشته‌ام این وضعیت را تحمل کرده و دندان روی جگر گذاشته و تمامی عذابها را به جان خریده‌ام. اما اینک که هر دو دخترم به خانه بخت رفته‌اند و خیالم از جانب آنها راحت شده مصمم به جدایی از شوهرم هستم و به هر قیمتی می‌خواهم از او طلاق گرفته و از شر اخلاق و عادات ناپسندش خلاص شوم. با توجه به معتاد بودن او و اینکه چهار سال پیش بخاطر اعتیاد و حمل مواد مخدر محکوم به حبس شده است می‌توانم از او طلاق بگیرم؟

م - ب

اعتیاد باید ثابت شود

پاسخ:

اعتیاد وی درحال حاضر باید برای دادگاه به اثبات رسد. بدین سبب حکم محکومیت گذشته برای شما فایده‌ای ندارد و کمکی به شما نمی‌کند. لازم است مجدداً از ایشان آزمایش گرفته شود. اگر جواب آزمایش مثبت باشد دعوی طلاق به نتیجه خواهد رسید وگرنه دعوی بی‌نتیجه خواهد ماند. در اکثریت موارد بانوانی که با مشکل شما مواجه هستند بدون اثبات قبلی اعتیاد همسر به دادگاه خانواده مراجعه کرده و تقاضای طلاق می‌نمایند. در این حالت قاضی محکمه مرد را برای آزمایش اعتیاد به پزشکی قانونی معرفی می‌کند تا صحت یا سقم ادعای زن را بفهمد. چون زمان نسبتاً طولانی از وقتی که زوج از جریان دادرسی حقوقی و ادعای زوجه مطلع می‌شود تا هنگامی که از او آزمایش به عمل می‌آید وجود دارد لذا زوج فرصت کافی پیدا می‌کند که به شیوه‌های مختلف و از جمله خوردن نوشیدنی‌ها یا مصرف داروهای خاص اثر مواد مخدر در جسم خود را از بین ببرد. به همین علت است که همواره نتیجه آزمایش‌ها منفی می‌شود و دادگاه خانواده نیز چاره‌ای جز رد کردن دعوی طلاق نمی‌یابد زیرا دلیل دعوی طلاق را اثبات شده نمی‌بیند. چنانچه در جدایی مصمم هستید و عواقب احتمالی اعمال خود را پذیرا می‌باشید و نسبت به آینده همسر و دخترهایتان تصمیم مناسب گرفته‌اید می‌توانید ابتدائاً و بصورت سریع و ضربتی اعتیاد همسرتان را از طریق طرح شکایت کیفری اعتیاد ثابت کنید. پس از صدور حکم قطعی مجازات او از دادگاه کیفری و با استناد به همین رای، تقاضای طلاق را در دادگاه خانواده مطرح نمایید. در اینصورت دلیل شما ثابت شده است و دادگاه حکم به طلاق خواهد داد. مجازاتی که قانون برای جرم اعتیاد درنظر گرفته است به موجب ماده ۱۶ از قانون مبارزه با مواد مخدر مصوب ۶۷/۸/۳ مجمع تشخیص مصلحت نظام، در بار اول پانصد هزار تا یک میلیون ریال جریمه نقدی و چهار تا دوازده ماه حبس و برای بار دوم یک میلیون تا چهار میلیون ریال جریمه نقدی و یک تا سه سال حبس و انفصال دایم از خدمات دولتی است.

مشاوره

مشاوره حضوری و تلفنی:
خانم سهیلا خاضعی (کارشناس ارشد روانشناسی)
تلفن تماس: ۲۲۲۲۶۲۵۰
روزهای دوشنبه تلفنی و سه‌شنبه حضوری ۱۰-۱۴/۳۰

سایه سنگین گذشته مرا می‌ترساند

از: سهیلا خاضعی

○ مردی ۳۳ ساله، لیسانس و دارای یک فرزند یکساله هستم. درحال حاضر زندگی مشترک خوبی دارم و روابطم با همسرم بسیار گرم و صمیمی است. اما آنچه مدام نگرانم می‌کند، ترس از هم پاشیده شدن این زندگی و احساس‌هایی است که به سراغم می‌آیند.

○ می‌توانید درباره نگرانی‌هایتان بیشتر توضیح دهید؟

○ بله، این ازدواج دومم است. وقتی ۲۴ ساله بودم در محل کارم با زنی آشنا شدم که سه سال از من بزرگتر بود و قبلاً یک ازدواج ناموفق داشت. من با وجود مخالفت خانواده بخصوص مادرم با او ازدواج کردم. خودم هم نمی‌دانم چرا جذبش شدم و کارمان به ازدواج کشید. چون از هیچ لحاظ وجه تشابهی با هم نداشتیم، فقط او در محیط کار زنی مقتدر بود که روی همه نفوذ داشت. این ویژگی‌اش برایم خیلی جالب بود و از اینکه می‌دیدم خیلی مستقل و محکم عمل می‌کند، لذت می‌بردم. شاید هم به نوعی می‌خواستم مثل او باشم. مدتی بعد به‌تدریج متوجه شدم که او در زندگی خانوادگی هم چنین حالتی دارد! با اینکه به او علاقه نشان می‌دادم و مراعاتش را می‌کردم هر روز خشن‌تر و عصبی‌تر می‌شد و در خانه هم حرف، حرف او شده بود و به نظرات من اهمیتی نمی‌داد. یک وقت دیدم کاملاً تحت سلطه او قرار گرفته‌ام و به آدمی بی‌اراده در برابر خواست‌های او تبدیل شده‌ام، بنابراین باز هم احساس بی‌لیاقتی و بی‌کفایتی، همانگونه که در دوران کودکی تجربه کرده بودم، در من بیدار شد. و سرانجام پس از مدت کوتاهی تصمیم قطعی‌ام را برای جدایی اعلام کردم. هرچند مدتی درگیر مسائل و پیامدهای طلاق شدم اما به هرحال از آن زندگی جهنمی خودم را خلاص کردم. از آن به بعد با خودم عهد بستم که دیگر تن به ازدواج ندهم چون بخاطر همان احساس‌هایی که گفتم فکر می‌کردم ضعفی در وجود من رخنه کرده که نمی‌توانم در مقابل هیچ زنی با اقتدار و اعتماد به نفس که لازمه شخصیت یک مرد است، ظاهر شوم. احساس می‌کردم لیاقت یک زندگی مشترک موفق را ندارم، اما چند سال بعد توسط یکی از دوستانم وقتی با همسر دومم آشنا شدم، شیفته اخلاق و رفتار و طرز برخوردش شدم. فکر کردم همسر ایده‌آلم را یافته‌ام. او زنی فهمیده، مهربان و صبور است و با هم هیچ مشکلی نداریم، با این حال، من در خلوت خودم احساس شرمندگی می‌کنم، چون فکر می‌کنم نمی‌توانم خوشبختش کنم و می‌ترسم او هم یک روز به ضعفم پی ببرد و تحقیرم کند و به زنی پرخاشگر تبدیل شود.

○ فکر می‌کنید چه عاملی باعث شده این احساس در شما شکل بگیرد؟

○ من کوچکترین فرزند خانواده محسوب می‌شدم که بعد از سه دختر بدنیا آمدم. با اینکه تنها پسر و کوچکتر از همه بودم، برعکس آنچه که معمولاً اتفاق می‌افتد و بچه‌های آخر عزیز دردانه می‌شوند، من مدام مورد تنبیه و سرزنش مادرم قرار داشتم. چون پسر بودم، از همان کودکی کارهای سخت به عهده‌ام گذاشته می‌شد و اگر کوچکترین نافرمانی از من سر می‌زد، مادرم به باد کتکم می‌گرفت. نمی‌دانم چرا؟! ولی فکر می‌کنم او یا از جنس مذکر بیزار بود و یا مشکل روحی داشت. چون با پدرم هم رفتار خوبی نداشت ولی با خواهرانم مهربان بود. با این حال من دوستش داشتم و دلم می‌خواست نوازشم کند. این روال تا دم مرگش ادامه داشت. هرچند من بخاطر سخت‌گیری‌هایش فردی خودساخته شدم ولی با احساساتی دوگانه نسبت به مادرم رشد کردم و بزرگ شدم یعنی عشق و نفرت.

○ موافقید با هم به بررسی دقیق‌تر موضوع بپردازیم؟

○ بله، البته.

○ واقعیت این است که شما در انتخاب همسر اول جذب زنی شدید که تا حدودی ویژگی‌های مادرتان را داشت و همانگونه که در کودکی سعی می‌کردید تایید مادرتان را بگیرید مورد لطف و نوازش او واقع شوید، در زندگی مشترک اول نیز چنین کردید. درواقع به صورت ناخودآگاه سعی در بازسازی رابطه خودتان با مادرتان داشتید تا رابطه نابسامان گذشته را که هرگز به ثمر نرسیده بود، به نحو مطلوب خودتان سروسامان بدهید. اما باز با همسری مواجه شدید که مثل مادرتان نتوانست آن رابطه گرم و صمیمانه را که جویایش بودید، ایجاد کند و به نیازهای شما پاسخ مثبت بدهد، اما این بار تصمیم گرفتید که به این وضع خاتمه دهید و تسلیم شرایط نشوید. خوب حالا چه نتیجه‌ای از این اقدام و عمل خودتان می‌گیرید؟

○ اینکه من به عنوان یک فرد بزرگسال توانستم تصمیم بگیرم و با اراده خودم وضعیت زندگیم را به نحوی که می‌خواهم تغییر دهم.

○ کاملاً درست است. بنابراین ملاحظه می‌کنید که هرجا بخواهید، می‌توانید تعیین‌کننده باشید و در فکر و احساستان تغییر ایجاد کنید و رفتار منطقی و مناسب را جایگزین رفتارهایی کنید که پیامد روابط عاطفی آسیب دیده گذشته‌اند. پس می‌بینید که نه‌تنها دچار ضعف و بی‌لیاقتی نیستید، بلکه تاکنون عملکرد مناسبی هم داشته‌اید.

○ قبول دارم ولی فکر می‌کنید چقدر طول بکشد که به مرحله‌ای از آمادگی روحی برسم که دیگر این افکار به سراغم نیایند؟

○ درحال حاضر این عناصر بیشتر ذهنی هستند و به تعبیر و تفسیرهای متفاوتی که سالها درباره خودتان داشته‌اید، برمی‌گردند و همین موضوع باعث شده که بخشی از ذهن شما را اشغال کنند، درحالی که در زندگی فعلی‌تان هیچگونه محرک یا محدودیتی برای ابراز آنها وجود ندارد. بنابراین اگر موافق باشید می‌توانیم طی جلسات مشاوره به بررسی و رفع آنها بپردازیم.

○ بله کاملاً موافقم و حس می‌کنم ذهنم بازتر شده و حالم بهتر است. بنابراین حدس می‌زنم که بتوانم مشکلم را حل کنم.

موفق باشید.

می‌خواهم دنیایم را با کسی قسمت کنم

○ مردی ۴۲ ساله و مجرد هستم. تحصیلاتم در حد دیپلم است. من دچار ضعف عضلانی هستم و از ویلچر استفاده می‌کنم، اما با وجود این تاکنون سعی کرده‌ام از لحاظ مالی و امور فردی و همچنین تامین مایحتاج شخصی وابسته به خانواده‌ام نباشم. درحال حاضر مدتی است که تصمیم به ازدواج گرفته‌ام و با خانواده‌ام در این ارتباط صحبت کرده‌ام. اما متاسفانه آنها تمایلی به این امر نشان نمی‌دهند و آنگونه که باید در این زمینه از من حمایت و پشتیبانی و یا راهنمایی‌ام نمی‌کنند. درحالی که من توانایی تشکیل خانواده را دارم و می‌خواهم به زندگی‌ام سروسامانی بدهم.

○ درباره مشکل جسمی‌تان بیشتر توضیح دهید.

○○ من به صورت ژنتیک دچار این مشکل جسمی هستم.

○ دلیل عدم تمایل خانواده‌اتان در مورد ازدواجتان چیست؟

○ ○ احساس می‌کنم آنها بخصوص مادرم رغبت یا انگیزه‌ای در این باره ندارند. هر بار که موضوع مطرح می‌شود بی‌تفاوت از کنارش می‌گذرند درحالی که آنها باید درک بهتری نسبت به وضعیت من داشته باشند. من تاکنون با سکوت مدارا کرده‌ام، اما می‌دانم ازدواج می‌تواند تاثیرات مثبتی چه از لحاظ انگیزه و پیشرفت شغلی و چه از لحاظ روحی برایم درپی داشته باشد. به همین دلیل خواستم شما کمکم کنید.

○ چگونه؟

○○ اگر امکان دارد شرایط مرا در مجله چاپ کنید تا اگر کسی مایل به ازدواج با من با مشخصاتی که ذکر کردم باشد با دفتر مجله تماس بگیرد تا در صورت لزوم اطلاعات بیشتری نیز کسب کند.

○ بله، حتماً.

○○ از اینکه در این زمینه یاریم می‌کنید از شما سپاسگزارم.

یا چنان باش که هستی، یا چنان باش که می نمایی. • بسطامی

دوره دوم

جگر گوشه

بر اساس خاطرات سرهنگ فروزش

- املت چینی، به این غذا میگن املت چینی، می‌خوام براتون یک املتی درست کنم که میگن «مائوتسه تونگ» رهبر سابق چین هر وقت جلسات مهمی با آمریکایی‌های ناکس داشته، از سه روز قبل دستور می‌داده که صبحانه و ناهار و شام براش از این نوع املت درست کنند تا مغزش باز بشه... حالا براتون از همان املت درست می‌کنم تا بخورین و بگین محسن آدم بدیه...

محسن دوباره معرکه راه انداخته بود و استوار هم - طبق معمول - ول‌کن نبود و سربه‌سرش می‌گذاشت:

- پیاز و ادویه و قارچ و نعنا خشک‌رو با زرده تخم مرغ و بعد هم سفیده تخم مرغ‌رو با سیر مخلوط می‌کنی، غیر از اینکه نیست، درسته؟

محسن همانطور که سفره را روی میز پهن می‌کرد پاسخ داد:

- باز چشم بسته راه رفتی کریمی... ده دفعه جلوی چشمهای خودت درست کردم و معلومه که مخلفاتش‌رو یاد گرفتی...

استوار ضربه نهایی را زد و گفت: «عجب... پس «املت چینی» این بود و ما نمی‌دونستیم... با این حساب ننه بزرگ خدا بیامرز ما یا خواهر خوانده «مائو» بوده یا توی پکن به دنیا آمده بود که ده، بیست سال این املت‌رو می‌پخت - و بعد چشمکی به سروان صادقی زد و رو به محسن ادامه داد: فقط چیزی که هست محسن جان، من یکی نفهمیدم که چرا ننه بزرگ خدابیامرزم هر وقت این غذارو درست می‌کرد می‌گفت براتون «املت کرمانی» درست کردم...

صدای خنده بچه‌ها اتاق را پر کرد و سپس شروع به خوردن «املت چینی» محسن! یا «املت کرمانی» کریمی کردند. اما هنوز لقمه‌های اول پایین نرفته بود که زنگ تلفن روی میزم به صدا درآمد، گوشی را که برداشتم «گروهبان سطوت» که نگهبان سینمای سر میدان بود، با عجله و اضطراب گفت:

- عرض سلام جناب کلانتر... ببخشین که عجله دارم، ولی همین الان جلوی سینما یک «قمه‌کشی» لشکر به لشکر راه افتاده و تا همین لحظه هم چهار، پنج نفر با بدن‌های خونی وسط خیابون افتادن، کلانتر من چیکار کنم؟

این را می‌دانستم که او دست تنها نمی‌تواند حریف بیست - سی نفر خلافکار دست به چاقو بشود، گفتم: «اصلاً باهاشون درگیر نشو که تکه تکه‌ات می‌کنند، همین الان چند نفر نیرو می‌فرستم کمکت... فقط ببینم گروهبان سطوت، هیچکدامشون‌رو می‌شناسی؟»

گروهبان که پیدا بود سخت نگران است،گفت: «بله کلانتر... سرکرده دو طرف از اون اسم‌دارها هستن؛ «فیروزطلا» و «ناصر پررو»!

هردو را می‌شناختم، هر دو صاحب باندهای بازار سیاه بلیت - سینما و استادیوم‌های فوتبال - بودند. شنیده بودم که در این اواخر بر سر تقسیم سینماها - که هر باند در کدام سینماها فعالیت کنند - با یکدیگر درگیر هستند. به همین خاطر گوشی تلفن را که گذاشتم رو به محسن و استوار کردم و گفتم: «بلندشین آقایون که الان وقت خوردن املت چه چینی و چه کرمانی و چه تهرانی نیست.»

بعد موقعیت را برایشان تشریح کردم و آنها همراه چهار نفر از درجه‌داران کلانتری آماده رفتن شده بودند که به محسن گفتم:

- هر جفت این آشغالها، برای اینکه گیر نیفتند به راحتی آدم می‌کشند... پس یادت باشه محسن که مسلح بری سراغشون، ولی حتی‌الامکان سعی کن شلیک نکنی!

آنها که رفتند سهمیه املت را برایشان کنار گذاشتم و منتظر ماندم و پس از یکساعت آقایان لاشخورها از راه رسیدند، هر دو رئیس باند همراه با هفت تن از اعضای دو گروه!

محسن، گزارش داد: «دریای خون راه افتاده بود کلانتر... چهارده نفر چاقو و قمه خورده بودند که راهی بیمارستان شدند و دو نفر نگهبان فرستادم بالای سرشون، حدود ده نفر هم با رسیدن ما موفق شدن فرار کنند، این تعداد هم به این سادگی دستگیر نشدن، من و استوار چهارتا تیر هوایی زدیم تا تیزی‌هاشون‌رو گذاشتند زمین.»

محسن اینها را گفت و استوار نیز یک گونی که پر بود از انواع و اقسام چاقو، قمه، نیم‌قمه، زنجیر، پنجه بوکس و... گذاشت روی میز و گفت: «می‌تونیم یک نمایشگاه اسلحه سرد راه بندازیم کلانتر!»

کار بازجویی از آنها زیاد طول نکشید و «فیروز طلا» و «ناصر پررو» خیلی زود همه چیز را به گردن گرفتند.

محسن گفت: «اینها به قول خودشون «گنده‌لات» هستند و بین لاتهای تهران افت داره که وقتی خود رئیس توی یک دعوا حاضره، جرم به گردن نوچه‌ها بیفته!»

اینطوری بود که دو باند راه‌اندازی بازار سیاه بلیت، موقتاً منهدم شدند، البته تا هنگامی که «فیروز طلا» و «ناصر پررو» از زندان آزاد شوند! در همین هنگام سروان صادقی به اتاقم آمد و گفت:

خاطرات
کلانتر

- انگار امروز روز چاقو کشیه کلانتر... همین الان یک آقایی زنگ زد که خدمتکار خونه‌شون‌رو جلوی در خونه با چاقو زدن!

گزارش صادقی که تمام شد، ابتدا خواستم خودش را همراه محسن به محل حادثه اعزام کنم، اما او قرار بود با لباس شخصی به یک بوتیک برود و مچ فروشنده را که مواد مخدر توزیع می‌کرد باز کند.

استوار هم که درگیر دعوای سینما بود، پس چاره‌ای نبود جز اینکه خودم با محسن بروم و رفتم.

○

- انتهای کوچه گلچین، پلاک ۹، خانه ویلایی با آجر زردرنگ، درست آمدیم کلانتر... همین‌جاست.

محسن این را گفت و دست بطرف زنگ برد، اما دستش را روی هوا نگه داشت و سپس گوشش را به آیفون چسباند و رو به من کرد و گفت: «بیا کلانتر ببین چی میگن...»

به حالت شوخی و نیمه جدی گفتم: «ولی جناب سروان استراق سمع، کار غیرقانونی و زشتیه»!

محسن تبسم کرد و گفت: «شما بیا ببین چی میگن کلانتر، اون وقت من ازشون حلالیت می‌گیرم...»

آمدم جلو و گوش دادم. پیدا بود که ساکنین خانه از چند دقیقه قبل گوشی آیفون را بد گذاشته‌اند و خودشان نیز نمی‌دانند که صدا بیرون می‌آید. صدای عاقلمردی که عصبانی بود به گوش می‌رسید: «کی به شما گفت به پلیس زنگ بزنین...؟»

پاسخش را زنی که به نظر می‌رسید چهل ساله است داد: «من زنگ نزدم... آقاجون که از ماجرا خبر نداشت تلفن زده...»

- همه بدبختی‌های ما از دست پدر جنابعالیه... اصلاً به ایشان چه ارتباطی داره که توی این کارها دخالت کنه؟ الان هم برو مواظبش باش که یکمرتبه به «سحر» در مورد ماجرای «احترام» چیزی نگه که...

- چند لحظه سکوت بود و یکمرتبه صدای فریاد مرد بلند شد - این گوشی بی‌صاحاب رو چرا اینطوری گذاشتین که...» و بعد صدا قطع شد. یعنی گوشی آیفون سر جایش قرار گرفت!

رو به محسن کردم و گفتم:

- خدا به خیر بگذرونه... به نظر میاد که اینجا قصه داشته باشیم...

محسن سری تکان داد و خواست زنگ بزند که دستش را روی هوا گرفتم و گفتم: «نه... الان نه، نمی‌خوام بفهمند که ما حرفهاشون‌رو شنیدیم! اگه الان استوار اینجا بود بهت چی می‌گفت؟»

خندید و پاسخ داد: «می‌گفت تو به لحاظ درجه هوش «کانا» هستی!»

یکی، دو دقیقه‌ای گپ زدیم تا بالاخره محسن زنگ را زد. کلمه «کیه؟» را که از زبان یک زن شنیدیم، محسن گفت: «از کلانتری محل خدمتتون رسیدیم؟»

زن لحظه‌ای مکث کرد و سپس گوشی را به شوهرش داد. مرد با احترام زیاد پاسخ داد: «خیلی زحمت کشیدین قربان... خوشحالیم که در محل ما پلیس‌هایی خدمت می‌کنند که باعث آرامش و امنیت اهالی محل هستند، اما با عرض شرمندگی باید خدمتتون عرض کنم که یک اشتباه پیش آمده... البته دعوا بوده، ولی چاقوکشی و اینطور چیزها که پدربزرگ بچه‌ها بهتون گفته نبوده - و بعد صدایش را پایین آورد و ادامه داد - راستش‌رو بخواهید پدر خانم من الان چند وقتیه که دچار آلزایمر شده و مسایل‌رو هر طوری که دوست داره تفسیر می‌کند، و این قضیه هم بیشتر یک دعوای خواهر و برادر بوده که پدربزرگشون فکر کرده که یک قضیه مهمیه... متوجه منظورم که هستین؟

محسن نگاهم می‌کرد و حق داشت که منتظر باشد تا من موضوع را تعیین مسیر کنم. دوست نداشتم اینطوری «سرکارم بگذارند»! حتی اگر گوشی آیفون هم کمک نمی‌کرد تا متوجه بشویم که کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه است، باز هم حاضر نبودم با این بهانه‌های خنده‌دار صاحبخانه اجازه بدهم کسی احمق فرض‌ام کند! پس پاسخ دادم: «از لطف شما ممنونم، اما در این مورد که می‌فرمایین که هیچی نبود و یک دعوای خواهر و برادری بود، البته که من حرفتون‌رو قبول می‌کنم، منتهی باید این اظهارات رو ثبت کنین تا از ما رفع مسوولیت بشه... متوجه منظورم که هستین؟

مرد سکوت کرد پیدا بود که دارد با اشاره از کسی کسب تکلیف می‌کند. و بالاخره گفت: «بله... حق با شماست... الان میام خدمتتون، لباس بپوشم و بیام» صاحبخانه با پررویی تمام اینها را گفت و در را هم باز نکرد. اما محسن ول‌کن نبود. زنگ زد و در پاسخ «بفرمایین» صاحبخانه گفت: «ببخشید دوست عزیز، بی‌زحمت دررو باز کنین تا از شیر آب داخل حیاط برای رادیاتور ماشین - که داغ کرده - کمی آب برداریم... خیلی ممنون.»

پیدا بود که مرد دارد حرص می‌خورد، اما در را باز کرد. حیاط بزرگ و پردرختی بود، داخل که شدیم محسن گفت: «حاضرم شرط ببندم که طرف الان به سرعت میاد توی حیاط تا مبادا ما بریم طرف ساختمان و...» حرفش تمام نشده بود که مردی پنجاه ساله از ساختمان خارج شد و تند تند بطرفمان آمد.

محسن چشمک زد و من هم خندیدم. مرد که رسید سلام کرد و ادامه داد: «خب فرمودین باید چی‌رو امضاء کنم؟»

- شمانه دوست عزیز... اون آقا... همان آقای مسن که به ما تلفن زد باید بیاد و رضایت بده...

این را که گفتم مرد کمی عصبی شد: «شما هم دیگه خیلی دارین مته به خشخاش می‌گذارین کلانتر... فرقش چیه؟ اصل موضوع که حل شده؟»

مرد که این را گفت محسن - که کمی برزخ شده بود - جواب داد: «شما هم کم‌کم دارین مارو به شک میندازین آقای محترم، که دلیل این همه اصرارتون چیه که ما با پدربزرگ صحبت نکنیم؟»

رنگ از صورت مرد پرید: «نه جناب سروان... این چه فرمایشیه... من می‌ترسم خسته‌تون کنه، گفتم که مریض احواله و حرفهای بی‌سروته می‌زنه! واسه همین...»

نگذاشتم حرفش تمام شود. آرام زدم روی شانه‌اش و با لحنی غضب کرده، گفتم: «البته که ما حکم ورود به خونه‌رو نداریم... واسه همین اگر شما دعوتمون نکنین توی خونه... اون وقت مجبوریم پدربزرگ‌رو ببریم کلانتری و باهاش در کلانتری حرف بزنیم.»

مرد که پیشانی‌اش عرق کرده بود به شدت جا خورد و علیرغم تمایلش، ما را به داخل دعوت کرد. اما احساس کردم محسن دارد چیزی را از پنجره یکی از اتاقها می‌بیند [و بعد تعریف کرد] زنی که همسر همین مرد بود با عجله داشت با پیرمردی که به ما تلفن زده بود صحبت می‌کرد!

همه این اتفاقات بیانگر آن بود که قرار است در این خانواده چیزی از ما پنهان شود! به همین خاطر هنگامی که پیرمردی هفتاد ساله وارد اتاق پذیرایی شد و سلام کرد، من در همان ابتدا تیر خلاص را شلیک کردم: «سلام پدرجان... ببخشین که مزاحمتون شدیم، حقیقتش‌رو بخواین پدرجون ما بخاطر تلفنی که شما بهمون زدین - در مورد دختری که چاقو خورده - آمدیم اینجا، ولی حالا که اومدیم متوجه شدیم این خانم و آقا، یعنی دخترتون و دامادتون هرطور شده می‌خوان مارو دست به سر کنند... منتهی باید بدانید که ما تا موقعی که نفهمیم ماجرا چیه و کی چاقو خورده و چه کسی چاقو زده، این پرونده‌رو نمی‌بندیم! و اگر هم این دو نفر خیلی اصرار کنند، متاسفانه مجبوریم از شما خواهش کنیم همراهمان به کلانتری بیایید و اونجا به سوالهای ما پاسخ بدهید...»

پیرمرد که پیدا بود هنوز هم از وقار و جذبه دوران جوانی‌اش چیزی برایش باقی مانده، ابروهایش را درهم گره کرد: «این دو نفر چیکاره هستند؟ و بعد رو به دخترش کرد و ادامه داد - فرح این آقایون چی میگن؟» و دخترش - فرح - نیز بدون معطلی اشاره به شوهرش کرد: «آقاجون به خدا مصطفی اینطوری گفت.»

- مصطفی غلط کرد با تو... از این در برین بیرون تا ریخت هیچکدومتون‌رو نبینم!

پیرمرد اینها را گفت، زن و مرد خارج شدند، و خود پیرمرد شروع کرد:

- دو روز قبل بود که یکی از رعیت‌های قدیمی ما - که هنوز هم برامون عزت قائل هستند و ما هم دوستشون داریم - همراه با دخترش که اسمش «احترام» است به دیدن ما آمد، سالی یکبار میان و حساب و کتاب زمینهای زراعی مارو روشن می‌کنند و مزدشون‌رو می‌گیرند و میرن تا سال بعد... اما این بار انگار یک بلای آسمونی برامون نازل شد، چرا که یکساعت قبل زنگ خونه‌رو زدن و من که داشتم کتاب می‌خواندم، نفهمیدم چرا احترام - دختر رعیتمون که هفده سالشه - رفت درّرو باز کنه؟ به هرحال دختر بیچاره همین که در را باز کرد، یکمرتبه یک مرد «که دخترم و دامادم میگن غریبه بوده» با چاقو می‌افته به جون دختر بیچاره و دو، سه ضربه توی شکم و گردن و یکی هم توی پیشانی‌اش میزنه و فرار می‌کنه... در همان لحظه که همه رفته بودن بالای سر احترام بیچاره، من به شما تلفن زدم و... این تمام ماجرایی بود که من خبر دارم...

در فکر بودم که محسن رو به پیرمرد کرد و پرسید: «ببخشید استاد، در مورد خانم سحر هم چیزی وجود داره که فکر کنین به این موضوع ارتباط داره؟»

پیرمرد تعجب کرد و پاسخ داد: «نمی‌دونم که سحر چه ارتباطی با این موضوع داره؟ سحر دختر این خانواده است، یعنی نوه بزرگ من که دو سال قبل طی یک عشق افلاطونی با پسرعموش «پژمان» ازدواج کرد، اما همانطور که من گفته بودم، این ازدواج اشتباه بود و سحر خیلی زود پشیمان شد و تصمیم به طلاق گرفت، چرا که پسرعمویش یک جوان هرزه و هوسبازه و نوه من هم نمی‌تونه کثافت‌کاری‌های اونو تحمل کنه و واسه همین بعد از چند بار قهر و آشتی، این مرتبه سحر واقعاً تصمیم به طلاق گرفته و هفته قبل با چمدانش آمد اینجا و برای پژمان هم درخواست طلاق فرستاد، اما بدبختی اینه که پدر سحر که از روز اول به نیت ثروت برادرش راضی شد که جگرگوشه‌اش با پژمان نامرد ازدواج کنه، الان هم با طلاق دخترش مخالفه، چرا که در آن صورت برادرش - یعنی پدر پژمان - مغازه فرش‌فروشی‌رو که دراختیار داماد من گذاشته، ازش پس می‌گیره! جالب اینه که اون پسره هرزه - پژمان - هم عاشق سحره...! و واقعاً هم عاشقشه، اما از بس بنگ و حشیش کشیده با اولین حرفی که سحر می‌زنه کتکش می‌زنه، اما خیلی زود هم پشیمان میشه، به همین خاطر نیز وقتی شنیده که سحر تقاضای طلاق کرده، پیغام داده که قبل از طلاق، سحررو خواهد کشت و... - پیرمرد یکمرتبه سکوت کرد و به فکر فرو رفت و بعد یکمرتبه گفت - آهان... حالا فهمیدم منظور شما چیه... حدستون درسته کلانتر... احتمالاً این پسره نانجیب، یعنی پژمان بوده که آمده دم در و خواسته با چاقو سحررو بزنه، اما اشتباهی این دختربیچاره‌رو - که بردنش بیمارستان - با چاقو زده... درسته... مطمئنم قضیه اینه!

حرفهای پیرمرد که تمام شد، آقا مصطفی، دامادش همه چیز را اعتراف کرد:

- درسته... اونی که احترام‌رو با چاقو زد پژمان بود... یعنی قصدش این بود که سحررو بترسونه، اما همین که در باز میشه چند ضربه چاقو پشت سر هم می‌زنه و بعد از ضربه چهارم بوده که می‌فهمه اون دختر بیچاره سحر نیست!

درحالی که از شنیدن این ماجرای تلخ متاسف شده بودم پرسیدم: «پس شما واسه چی حقیقت‌رو پنهان کردین؟»

آقامصطفی رک و راست حقیقت را گفت: «می‌خواستم از برادر نامردم انتقام بگیرم... یعنی قبل از اینکه شما بیایید، به برادرم زنگ زدم و گفتم که از پژمان شکایت کردم، اما برادرم که خوب می‌دونه پسر معتادش توی زندان می‌میره، به من پیشنهاد داد که اگر پای پژمان به کلانتری کشیده نشه، دو دانگ از اون مغازه‌رو به نام من می‌کنه و...

- تو یک آشغال کثافت و نامردی... یک حیوون بدتر از برادرت و نامردتر از دامادت!

اینها را پیرمرد به دامادش گفت و آقامصطفی فقط سکوت کرد، از اتاقی دیگر صدای گریه می‌آمد... صدای گریه سحر!

○

همان شب پژمان را بازداشت کردیم. اما پدرش آنقدر وثیقه آورد که چاره‌ای نداشتیم جز اجرای قانون، پژمان به قصد ضمانت آزاد شد تا روز دادگاه!

آن شب تا صبح خوابم نبرد، راستی پول چقدر ارزش دارد؟ حتی به قیمت جان جگرگوشه آدم؟!

■

هیچ اندیشه بدی را در سر یا در دل خود جای مده.
● کنفوسیوس

عاقبت هوس کار آزاد

از: کیانا نصرت‌زاده

به همه چیز شک کرده بودم. به انتخابم در زندگی مشترکم، به دوستانم، به خانواده‌ام... یکدفعه خود را تک و تنها دیدم. باورم نمی‌شد روزی فرا برسد که هیچ کس به من کمک نکند.

همه گفتند تقصیر خودت است. ناجوانمردانه چوب تنبیه را برداشته بودند و به دستهایم می‌کوبیدند...

کارمند ساده یک شرکت تولیدی بودم. به توصیه یکی از دوستانم از شرکت بیرون آمدم و با پولی که به خاطر سابقه کارم به من دادند، تولیدی کیف و کفش باز کردم.

بازار این کار ظاهراً رونق داشت. ولی غافل از این بودم که حرف اول را تجربه و اعتبار می‌زند. همان ماههای اول گرفتار مشکلات غیرقابل پیش‌بینی شدم. همه چیز را باید نقد می‌خریدم. هنوز هیچ کس مرا توی این کار نمی‌شناخت و حاضر نبودند جنسی را قسطی به من بفروشند... بعد هم مشکل مشتری پیش آمد. همه مشتری‌ها می‌رفتند از تولیدی‌های قدیمی جنسشان را می‌خریدند و کیف و کفشها روی دستمان ماند.

سر سال دیگر همه سرمایه‌مان را از دست دادیم. فرید، همکارم رفت سراغ پدرش و برای نجات خودش از او کمک گرفت اما من...

پدرم حاضر نشد حتی به حرفهایم گوش بدهد. چون از اول با این کار مخالف بود، حاضر نشد حتی یک ریال به من کمک کند...

از زنم خواستم طلاهایش را بفروشد. زنم قبول نکرد. گفت، اینها را گذاشته‌ام برای بچه‌ها... چند سال دیگر باید بروند دانشگاه و اگر تو پول تحصیلشان را نداشته باشی این طلاها به درد آن موقع می‌خورد...

خلاصه به سراغ هر کس می‌رفتم، به در بسته برمی‌خوردم. ناامید و خشمگین بودم. می‌خواستم قید همه را بزنم. حس می‌کردم تا به حال در یک سراب زندگی می‌کردم و عملاً هیچ کس به معنای واقعی مرا دوست ندارد.

دلواپس بودم. خیلی زیاد. باید کاری می‌کردم... فرید که سهمی از بدهی‌ها را داد و خودش را کشید کنار...

شبها که می‌رفتم خانه با هیچ کس حرف نمی‌زدم. هیچ کس غمخوار من نبود. زنم سعی می‌کرد دلداری‌ام بدهد، ولی از او بدم می‌آمد...

تا اینکه یک روز زنم بدون قرار قبلی به کارگاه آمد. وضع را از نزدیک دید. گفت:

- حاضر نیستم طلاهایم را به خاطر ندانم‌کاریهای تو بفروشم ولی کمکت می‌کنم که جنسهایت را بفروشی...

چند نمونه کار را برداشت و توی شهر راه افتاد. مغازه به مغازه رفت و زیر قیمت همه کیف و کفشها را فروخت. مقداری از آن را هم آورد خانه و به همسایه‌ها و آشناها فروخت. او از من موفق‌تر عمل کرد، چون به جای سود، فقط به بدهی‌ها فکر می‌کرد. بالاخره توانستیم همه بدهی‌ها را بدهیم. نمی‌دانستم چطور باید از زنم تشکر کنم. به او گفتم:

- حالا به کمک تو می‌توانیم به کارمان ادامه بدهیم.

زنم لبخند معناداری زد و گفت:

- نه... تو این کاره نیستی و من هم حاضر نیستم بچه‌ها و خانه‌ام را ول کنم و دوباره بیفتم توی خیابانها و کیف و کفش بفروشم. بچه‌هایمان در سن نوجوانی هستند و حتماً باید یک نفر بالای سرشان باشد. من به همان زندگی کارمندی قانع هستم.

درحالی که وسوسه کار آزاد هنوز در من زنده بود، به اصرار همسرم برگشتم سر همان کار کارمندی. خیلی در مورد تجربه‌ای که داشتم فکر کردم. دیدم گاهی عدم حمایت دیگران چقدر به نفع ماست، درحالی که ما در آن لحظه از همه کینه به دل می‌گیریم و احساس تنهایی می‌کنیم.

همسرم بدون هیچ اعتراضی زندگی کارمندی را جلو می‌برد و دم نمی‌زند ولی آن روزهایی که اصرار می‌کردم طلاهایش را بفروشد و من را از این منجلاب نجات دهد، قبول نکرد...

با گذشت زمان بیشتر و بهتر این موقعیت را درک کردم که گاهی شکست‌ها و ناکامی‌ها درواقع بهایی است که باید پرداخت تا چشم‌هایمان واضح‌تر و دقیق‌تر زندگی را ببینند...

از این اتفاق نزدیک به هفت سال می‌گذرد. من بستگانم را بیش از گذشته دوست دارم چون بارها و بارها شنیده‌ام که پدرم چقدر نگران من بوده و به خاطر اینکه من از اشتباهم درس بگیرم، دندان به جگر گرفته و جواب رد به سینه من زده.

طلاهای همسرم درست به موقع به دردمان خورد. وقتی بچه‌ها یکی پس از دیگری رفتند دانشگاه، هیچ جوری نمی‌توانستم از عهده هزینه‌هایشان بربیایم، مگر اینکه همسرم طلاهایش را بفروشد که این کار را هم کرد...

حالا با رضایت خاطر به این اندک حقوق کارمندی نگاه می‌کنم و شاکرم و می‌دانم همسرم از عهده همه چیز برمی‌آید...

■

شکوفه‌های زندگی

نازنین

عاطفه فرزانه

محمدجواد عابد

محمدحسن مفتاحی

مهرشاد افشار

زهرا افشار

ماهان کبیری

فاطمه‌زهرا ذوالفقاری

فاطمه ذوالفقاری

مینا حیدری

فاطمه حیدری

مهسا حیدری

پرسش ویژه پاسخ ویژه

مشاوره خانوادگی:
بهمن بهروزی(روان پزشک) چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۳
پنج شنبه مشاوره حضوری از ساعت ۱۴ تا ۱۷
با تعیین وقت قبلی با شماره تلفن: ۲۲۲۲۶۲۵۰

پرسش:

مرا چه می‌شود؟

... من درحال حاضر در کلاس سوم دبیرستان رشته تجربی تحصیل می‌کنم. و تا بحال هم با معدل خوبی قبول شده‌ام. (معدل ۱۹ در تمام مقاطع تحصیلی). تا سال پیش هم، انگیزه‌ای قوی برای ادامه تحصیل داشتم، ولی از امسال همه انگیزه خود را برای درس خواندن از دست داده‌ام و به گفته دبیران (که اکثراً دبیران سال پیش هستند) و دوستان، افت تحصیلی داشته‌ام. (معدل سال اول دبیرستان: ۱۹/۵۳ - سال دوم: ۱۹/۲۴ - ترم اول امسال: ۱۸/۴۸).

... حال وضع به‌گونه‌ای شده که اصلاً دوست ندارم درس بخوانم و اکثراً درسها را ساعات آخر شب مرور می‌کنم. در کلاس درس هم اصلاً حواسم به گفته‌های دبیر مربوطه نیست. وقتی هم که متوجه کلاس می‌شوم، معلمم بیشتر مطالب درسی را گفته و من هیچ کدام از سخنان بعدی دبیر را متوجه نمی‌شوم. امید به آینده را از دست داده‌ام. تا سال پیش می‌خواستم حتماً در کنکور ۸۶ شرکت کنم و در بهترین رشته هم انتخاب شوم، ولی امسال ترس از قبول نشدن تمام وجودم را پر کرده و می‌دانم اگر در کنکور قبول نشوم مورد تمسخر خانواده قرار می‌گیرم. به شدت زیر فشارهای روحی قرار دارم.

... با این وجود دوباره به خودم تلقین می‌کنم که هیچ شانسی در قبولی کنکور حتی رشته زبان ندارم. پس از این هم منصرف می‌شوم. بعضی وقتها می‌خواهم قید همه چیز را بزنم و بعد از دیپلم، دیگر ادامه ندهم. و به دنبال کلاسهای آزاد از جمله آشپزی، کمکهای اولیه و... بروم. هرچند مطمئن هستم با مخالفت شدید خانواده مواجه می‌شوم. چون خانواده‌ام به شدت روی مساله تحصیل تاکید دارند.

واقعاً از هرچی درس خواندن، مشق نوشتن و همه کارهای مربوط به مدرسه بیزار شده‌ام. صبح‌ها با خستگی فراوان به مدرسه می‌روم. بعدازظهرها چهار ساعت می‌خوابم و شب به سراغ کتابهای درسی‌ام می‌روم. من دختری بودم که سال پیش اصلاً تقلب نمی‌کردم ولی امسال در اکثر امتحانات کلاسی بدون تقلب نمی‌توانم نمره قابل قبولی کسب کنم.

خواهش می‌کنم جواب مرا سریع بدهید. چون زیر بار این همه فشار نمی‌توانم طاقت بیاورم و کمرم دارد می‌شکند.

ی . م - ۱۸ ساله

ریشه یابی کنید

سرکار خانم سارا از اصفهان:

چه اتفاقی افتاده؟

شما در نامه خود بیشتر از هر چیز از علائمی که تصور می‌کنید مشکل شما را تشکیل داده سخن گفته‌اید، اما سخنی از اینکه چه اتفاقی یا اتفاقاتی افتاده و چه چیزی ذهن شما را بخود مشغول کرده نگفته‌اید. شاید هم اصلاً اتفاقی رخ نداده و شما فقط تصور می‌کنید که در امر تحصیل دچار تنزل شده‌اید. بنابراین از آنجا که اشاره‌ای به یک اتفاق یا حادثه بخصوص و غیره نکرده‌اید. من هم پاسخ خود را بر این بنیان قرار می‌دهم که روند زندگی شما کاملاً عادی بوده و فقط به ناگهان در امر تحصیل با ذهنیت‌های منفی مواجه شده‌اید.

جنبه‌های مختلف

معمولاً افت تحصیلی می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد، اما در ابتدا از موضوعی که ذهن مرا رها نمی‌کند، برایتان پرده برمی‌دارم و آن این است که من اصولاً نمی‌توانم نزولی را که فقط به اندازه ۸ درصد نمره آن را تخمین زده‌اید به عنوان یک افت کامل تحصیلی تلقی کنم. ما برای افت در راندمان تحصیلی از نظر علمی، شرایط و اندازه‌های تثبیت شده‌ای را می‌شناسیم. درواقع زمانی که بازدهی و کارایی تحصیلی با نزولی که کمتر از ۲۵ تا ۳۰ درصد همراه نباشد، آن را افت تحصیلی قلمداد می‌کنیم. دلیل آن را هم برایتان توضیح می‌دهم. کافی است که شما فقط درمیان کلیه دروس خود، در هنگام برگزاری امتحان در یک درس به علت سردرد، سرماخوردگی و یا حتی عصبانیت و تفکر زیاد، چند نمره تنزل داشته باشید، درحالی که در کلیه دروس دیگر همان کارایی سابق را نشان دهید. آنگاه طبیعتاً در هنگام محاسبه میانگین، شما بخاطر همان یک امتحان ممکن است چند دهم کمتر بدست آورید. بنابراین قبول می‌کنید که این یک افت همه‌جانبه از نظر تحصیلی نیست. افت تحصیلی از نظر روانشناسی آن است که شما در اکثریت قریب به اتفاق دروس آن هم به میزانی که قبلاً ذکر شد و همچنین در کارایی هوشی و حتی حافظه و امثال آن دچار افتی محسوس شوید، بنابراین حالا می‌توانید شک و تردید مرا از اینکه کاهش ۸ درصد نمره در معدل شما را به عنوان افت تحصیلی بپذیرم درک کنید.

> ☑من متوجه شده‌ام که در امور مربوط به تحصیل شما و حتی آینده تحصیلی، اینکه دیگران چه فکری می‌کنند و چه حرفی می‌زنند اهمیت فراوانی پیدا کرده است

پایان تحمل فشار

اما با اینکه من نمی‌توانم مشکل شما را در زمره یک افت کامل تحصیلی قرار دهم اما از لابلای سطوری که نوشته‌اید متوجه یک واقعیت مهم شده‌ام که اگر به آن رسیدگی نشود، آنگاه افت کافی را هم که شما از آن واهمه دارید به عنوان یک واقعیت بروز خواهد کرد. من متوجه شده‌ام که در امور مربوط به تحصیل شما و حتی آینده تحصیلی، اینکه دیگران چه فکری می‌کنند و چه حرفی می‌زنند اهمیت فراوانی پیدا کرده است. این اهمیت در ذهن شما تبدیل به فشاری عظیم شده که متاسفانه طاقت شما را طاق کرده و این پایان تحمل در تنفر از درس و تحصیل نتیجه داده است.

عکس تزئینی است

مشکل شما این است که قبل از هر امتحان، قبل از کنکور و قبل از هرگونه آزمون درسی، شما بشدت از خودتان انتظار دارید که حتی بهترین نتیجه را بدست آورید و این انتظار از خودتان هم درواقع برای شخص خودتان نیست بلکه برای راضی کردن توقعات دیگران است. شما قبل از آنکه به رابطه خودتان با درس مربوطه فکر کنید، به این فکر می‌کنید که باید چه نتیجه‌ای بدست آورید که این و آن از شما راضی باشند. این امر باعث شده که وحشتی عظیم از عدم موفقیت شما را دربر گیرد و این وحشت خود از قبل شما را در ذهن خودتان بازنده اعلام می‌کند و طبیعی است که از پدیده‌ای که می‌خواهد شما را تبدیل به بازنده کند، متنفر می‌شوید و این پدیده کدام است؟ همانا درس و تحصیل.

چه باید کرد؟

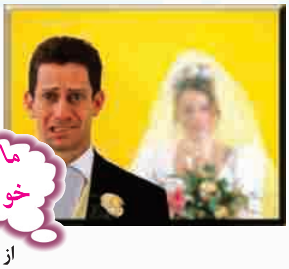
در درجه اول باید هرچه زودتر این فشارها را از ذهن خود بزدایید. شما باید شادابی خود را در رابطه با درس و تحصیل دوباره بدست آورید و این شادابی کلید موفقیت شما است، چرا که اگر در هنگام انجام آزمون مضطرب باشید و از عدم موفقیت واهمه داشته باشید، طبیعتاً روی ذهن شما تاثیر گذاشته و نمی‌توانید توان واقعی خود را به نمایش بگذارید. هر کس که از شما در مورد وضعیت تحصیلی‌تان سوال می‌کند فقط در پاسخ باید بسیار خونسردانه بگویید: «من تلاش می‌کنم که موفق باشم» به هیچکس قول یک نمره بخصوص و یا اول و دوم شدن ندهید. تنها انتظار یک عامل از شما وجود دارد و آن «سعی کردن» است و بس. وقتی که تمام تلاش خود را بکار گیرید این خود یک موفقیت است و دیگر اینکه دو نمره بالاتر یا پایین‌تر بدست آورید مطرح نمی‌باشد. خیلی رک با خانواده خودتان صحبت کنید و از آنها بخواهید که از گذاشتن فشار روی شما خودداری کنند. به آنها بگویید که فقط به شما اطمینان داشته باشند که تمام تلاش خود را بکار می‌گیرید. باور کنید هرقدر که ذهن شما از فشارها و تفکرات حاشیه‌ای بدور باشد، قطعاً کارایی تحصیلی‌تان هم بهتر خواهد بود. شما نباید فراموش کنید که تحصیل و موفقیت در آن فقط برای خودتان است و بس و دیگران فقط می‌توانند به عنوان مشوق عمل کنند. یک عامل مهم دیگر هم اینکه فقط در ساعات مطالعه و تحصیل راجع به درس بیاندیشید و در ساعات فراغت، استراحت یا تغذیه و امثال آن به هیچ‌وجه فکر درس و تحصیل را به ذهن راه ندهید و حتی اگر دیگران آن را مطرح می‌کنند. بسرعت موضوع را عوض کنید، ضمن آنکه شما حتماً نیاز به ساعات فراغت و تفریح دارید و داشتن این ساعات برای بهبود وضعیت شما اجباری است. آنچه که گفته شد، ابزاری برای کاهش فشار روی ذهن شما است و من اطمینان دارم که با بکارگیری این ابزار، آنگونه که خودتان از خود رضایت داشته باشید، در امر تحصیل هم موفق می‌شوید.

موفق و پیروز باشید.

دکتر بهمن بهروزی

از مردم طمع راستی مجوی و از بی امل وفا مخواه. ●محمد غزالی

ماجراهای خواستگاری



دردسرهای یک داماد چاق

از : کورش کاشانی

چادر گلدارم را پوشیده بودم. سینی چای را برای آخرین بار نگاه کردم. نعلبکی‌ها خشک بودند. یاسها را روی قندها ریخته بودم. چای هم روی پارچه قلاب‌بافی شده ته سینی نریخته بود و خلاصه همه چیز مرتب بود. همین که پدرم صدا زد:

«پس این چایی چی شد؟»

از آشپزخانه رفتم بیرون. یکی دو سالی بود که خواستگارها به خانه‌مان می‌آمدند و می‌رفتند. بنابراین این مراسم را خیلی خوب یاد گرفته بودم و مثل روزهای اول هل هم نمی‌کردم.

سرم را بالا گرفتم و یک سلام بلند گفتم. بعد شروع به تعارف کردن چای کردم. و اول به مسن‌ترین زن و بعد به پدر داماد و... خلاصه نوبت به خود شاه داماد رسید که بیچاره از من ناواردتر بود و با دستان لرزان چای را برداشت و ریخت روی لباسش. صدای قهقهه خنده بلند شده بود و او داشت می‌سوخت و من خجالت‌زده سینی را وسط میز گذاشتم و در گوشه‌ای نشستم. نیم نگاهی به مرد انداختم. تنها چیزی که به نظرم آمد این بود که شکم داشت و چاق بود.

مادر نگاه معنی‌داری به من کرد و من به اشاره به او گفتم که جوابم منفی است. مادرم هم به پدرم اشاره‌ای کرد، اما پدر هیچ اهمیتی به اشاره مادر نکرد و به حرفهایش ادامه داد:

- خوب فرمودید آقاپسرتان مهندس هستند؟

نه، مهندس بودنش هم نمی‌توانست نظرم را عوض کند. من از مرد چاق بدم می‌آمد. پدر اما باز نیم‌نگاهی به من کرد و گفت:

- دختر ما هم کم هنر ندارد و...

شروع کرد به تعریف کردن از من... زن مسنی که با آنها آمده بود، چشم از من برنمی‌داشت. دلم می‌خواست با صدای بلند بگویم جوابم «نه» است و لطفاً بلند شوید و بروید خانه‌تان... اما انگار نه پدرم علاقه‌ای به این کار داشت و نه آنها... خلاصه از هر دری حرف زدند و بالاخره هم رفتند... پدر براق نگاهم کرد و گفت:

- حالا نمی‌شد اینقدر اخم نمی‌کردی. خواستگار

در پیچ و خم دادگاه

دیگر بهانه‌ای برای با هم بودن نداریم

از : راشین مختاری

گاهی زندگی مثل یک شوخی می‌ماند. یک شوخی تکراری که بعد از این همه سال باز آدم را غافلگیر می‌کند. بعد از ۱۷ سال کارم به اینجا رسیده. شوهرم می‌خواهد مرا طلاق بدهد. تنها دلیلش هم این است که من را دوست ندارد و نمی‌خواهد همه عمرش را کنار من بگذراند...

زندگی ما مثل خیلی‌ها پستی و بلندی‌های زیادی داشت. خیلی تلاش کردیم تا بچه‌دار شویم و وجود بچه زندگی‌مان را تثبیت کند. بعد از پنج سال دوا و درمان بالاخره صاحب یک دختر شدیم. منصور دخترمان را خیلی دوست داشت و به قول خودش تنها به خاطر لیلی بود که این سالها من را تحمل می‌کرد...

ازدواجمان، یک ازدواج کاملاً سنتی بود. خاله منصور من را دیده و پسندیده بود. با یک مراسم ساده خواستگاری جواب بله را دادم و دو ماه بعد ازدواج کردیم. ۲۸ ساله بودم و فکر می‌کردم وقتش رسیده که بدون سخت‌گیری و ایرادگیری ازدواج کنم. منصور ظاهر خوبی داشت و یک شغل آبرومند... دیگر بقیه‌اش مهم نبود... اما همان ماههای اول ازدواج متوجه شدیم که چقدر با هم فرق داریم. منصور اهل کوهنوردی بود و عاشق طبیعت و من ترجیح می‌دادم خانه‌ام پر از عتیقه‌جات باشد و سال به سال هم از خانه بیرون نروم.

اختلاف سلیقه‌هایمان آنقدر خاص بود که بعد از شش ماه منصور بهم پیشنهاد داد که از هم جدا شویم. اما من قبول نکردم. چرا باید قبول می‌کردم؟ زن بیوه بودن توی این جامعه بار سنگینی بود. بهش گفتم اگر بچه‌ای بین ما باشد شاید حرف مشترکی پیدا کنیم و او هم قبول کرد.... اما انگار همه چیز دست به دست داده بود تا ما فاصله‌مان روزبه‌روز بیشتر شود. بعد از یک سال متوجه شدم من و منصور نمی‌توانیم صاحب بچه شویم. شروع به درمان کردیم و بالاخره درمان‌ها بعد از پنج سال جواب داد و خداوند به ما یک دختر زیبا عطا کرد...

انگار همه چراغ‌های دلمان روشن شده بود.

◆ داماد با دستان لرزان چای را برداشت و ریخت روی لباسش. صدای قهقهه بلند شده بود و او داشت می‌سوخت!

به این خوبی، داری ناز هم می‌کنی؟

بغض گلویم را گرفت. مادر گفت:

- مجبورش نکن. می‌گوید از مرد چاق بدم می‌آید...

فردا صبح زود تلفن زنگ زد... جواب می‌خواستند. پسرشان از من خیلی خوشش آمده بود. مادر با کلی من و من کردن جواب منفی را به آنها گفت، اما دست‌بردار نبودند. دو ساعت بعد زنگ زدند و اصرار کردند که یک جلسه من با پسرشان حرف بزنم و اگر باز جوابم منفی بود که هیچ، ولی اطمینان داشتند که نظرم عوض خواهد شد.

پدرم هم این پیشنهاد را پذیرفت. دلش می‌خواست هرطور شده این وصلت انجام شود. خانواده متدین و سرشناسی بودند و پدر فکر می‌کرد این بهترین شانس زندگی من است.

برخلاف میلم، روز بعد با آن پسر قرار گذاشتم که صحبت کنم. آمد خانه‌مان و چند ساعت حرف زد و من جز نه، هیچ نداشتم که بگویم بالاخره خسته‌ام کرد و گفتم:

- حقیقت این است که من از مرد چاق بدم می‌آید...

سرخ شد. حس کردم حرف بدی زدم، ولی او خیلی زود خودش را جمع و جور کرد و گفت:

- خب وزنم را کم می‌کنم... دیگر حرفی هست؟...

سرم را پایین انداختم. دیگر بهانه‌ای وجود نداشت.

روز بعد مادرش تلفن کرد و گفت پسرشان یک ماه فرصت خواسته، به شرط اینکه در این یک ماه اجازه داشته باشد به خانه ما رفت و آمد کند. پدرم با کمال میل پذیرفت.

از فردای آن روز، سعید هر روز به خانه ما می‌آمد. رژیم سختی گرفته بود و خیلی سریع داشت وزن کم می‌کرد. عملاً هیچ چیز نمی‌خورد و گاهی حس می‌کردم از گرسنگی خواهد مرد، ولی در عوض شکمش رفته بود تو و روزبه‌روز علاقه من به او بیشتر می‌شد، تا بالاخره سر ماه جواب بله را دادم و مراسم عقد و عروسی با چنان سرعتی انجام شد که باورکردنی نبود. اما چشمتان روز بد نبیند. سعید تا مراسم عروسی انجام شد دوباره شروع به خوردن کرد و حالا که ۲۲ سال از ازدواجمان می‌گذرد، تقریباً وزنش دو برابر شده. حالا من شوهری کاملاً چاق دارم که شب و روز سر خوردن غذا با او دعوا دارم که البته این تنها موضوعی است که ما را به بحث و دعوا وادار می‌کند. او همسر بسیار مهربان و خوبی است و خوشحالم که با او ازدواج کردم. هر چند که همیشه به او یادآوری می‌کنم قرارمان این نبود که او وزنش اینقدر بالا برود و او عملاً کلاه سر من گذاشته...

■

◆ بعضی روزها ساعتها دعوا می کردیم و صدای گریه لیلی که بلند می شد ما تازه به خودمان می آمدیم و به بحث و دعوایمان خاتمه می دادیم

منصور دیگر نمی‌توانست به کوه برود و آخر هفته‌ها بچه را نبیند. من هم همه تزیینات خانه را جمع کرده بودم که بچه با خیال راحت برای خودش تکاپو داشته باشد. صدای خنده از خانه‌مان بلند می‌شد و احساس کردم آن کوه یخی که بین من و منصور بود کم‌کم داشت آب می‌شد.

هر چند هنوز حرف مشترکی با هم نداشتیم ولی بچه فصل مشترک مهمی بود. ساعتها در مورد بچه حرف می‌زدیم. لیلی هرچه بزرگتر می‌شد اختلافات ما از دریچه دیگری سر درمی‌آورد. او دوست داشت بچه‌اش را همانطور که دلش می‌خواهد بزرگ کند و من هم همین عقیده را داشتم.

دلم می‌خواست بهترین مهد کودک شهر برود و از همان سن پایین موسیقی یاد بگیرد، ولی منصور بیشتر ترجیح می‌داد لیلی را با خودش به کوه ببرد. به پارک، به هر کجا که می‌توانست تکاپو داشته باشد. دلش نمی‌خواست بچه‌اش لای پنبه بزرگ شود و...

لیلی بزرگتر می‌شد و جنگ و جدال ما دوتا بیشتر. آنقدر که بعضی روزها ساعتها دعوا می‌کردیم و صدای گریه لیلی که بلند می‌شد ما تازه به خودمان می‌آمدیم و به بحث و دعوایمان خاتمه می‌دادیم. منصور من را زنی خودخواه و ظاهربین می‌دید و من او را مردی بی‌فکر و غیرمعاشرتی می‌دانستم. اما حالا لیلی وادارمان می‌کرد که کنار هم بمانیم...

زمان اما جور دیگری ورق خورد. یک حادثه کوچک همه چیز را بهم ریخت.

رفته بودیم سفر که لیلی تصادف کرد و قبل از اینکه به بیمارستان برسد، قلبش از حرکت ایستاد. دخترک هشت ساله‌ام درحالی که غرق خون بود، توی بغل من جان سپرد...

حتی فکر کردن در مورد آن حادثه برایم کار آسانی نیست. خیلی سخت بود که این واقعیت را باور کنم که تنها امید زندگی‌ام را از دست داده‌ام...

منصور مثل دیوانه‌ها شده بود. نمی‌توانست رفتارش را کنترل کند. با همه دعوا می‌کرد. داد و فریاد راه می‌انداخت و اشک می‌ریخت... هرچه زمان بیشتر می‌گذشت، اشکهای ما خشک می‌شد و غممان عمیق‌تر... ترجیح می‌دادم منصور همه هفته را برود کوه و در خانه نباشد. او هم ترجیح می‌داد وقتی می‌آید خانه من آنجا نباشم...

روزها می‌گذشت و حتی یک کلمه حرف با هم نداشتیم. تا بالاخره بعد از سالگرد فوت لیلی، منصور خیلی قاطعانه موضوع جدایی را مطرح کرد دیگر هیچ فصل مشترکی وجود نداشت که به خاطرش کنار هم بمانیم. این بار من هم خیلی اصرار به ماندن نداشتم، برای همین امروز به دادگاه آمدم تا با توافق و بدون هیچ چانه‌زنی از هم جدا شویم...

■

شکوفه‌های زندگی

حسنا احدزاده

فاطمه رستگار

الهه اسمعیلی

فاطمه گرامی

حسین معصومی

میعاد فرزانه

زهرا یاسینی-لیدا محمدی

آیناز یاسینی

اسراء اصغری

مبینا صدیقی

حنانه راهنورد

محمدامین شاهد

اگر می خواهی مرا بفریبی یقین بدان که خویشتن را فریفته‌ای.

●سعید نفیسی

در پلک به هم زدن و با یک فال قهوه

آینده شما لو می‌رود

از: فریده عباسی

☑**خواستگارهای زیادی داری که به هیچ‌کدام نمی‌توانی جواب مثبت دهی چون دلت پیش یک نفر است!**

آخرین پک را به سیگارش می‌زند و دود غلیظی را که از دو سوراخ بینی بیرون می‌آید، به صورت زن می‌دهد. ته سیگارش را در یکی از فنجان‌های کثیفی که روی میز مقابل آینه رها شده‌اند، خاموش می‌کند و نعلبکی‌ای را که به دست دارد، از پشت عینک مطالعه‌اش با دقت بیشتری نگاه می‌کند. سکوت عجیبی بر فضا حاکم شده، گویی همه منتظر چیزی شبیه معجزه‌ای هستند که قرار است اتفاق بیفتد. معجزه‌ای که گاه سرنوشت یک زندگی را تغییر می‌دهد.

زن ملتمسانه نگاهش را بر چهره او و فنجانی که به دست دارد، می‌دوزد تا اینکه سرانجام سکوت شکسته می‌شود: «اون کسی که تو زندگی‌تون، سنگ می‌اندازه، مادرشه. فردا که رفتی دادگاه هیچی نگو، چند جلسه دیگه هم دارین، مطمئن باش تا قبل از آخرین جلسه دادگاه، شوهرت پشیمون می‌شه و می‌یاد دنبالت. فقط صبر کن!»

○○○

... اینجا یک آرایشگاه زنانه است، اما کمی متفاوت از سایر آرایشگاه‌ها و آنچه که این مکان را سرشناس‌تر کرده، حضور اکرم خانم است!

روزهای کاری اکرم خانم سه‌شنبه و پنج‌شنبه هر هفته است. او جزء هیچ‌یک از آرایشگران نیست، بلکه به خاطر نسبت فامیلی که با مسوول آرایشگاه دارد، دو روز در هفته از ساعت ۱۵ تا ۲۰ پذیرای خیل عظیم مشتریانی است که شاید از ماهها پیش وقت گرفته‌اند.

اکرم خانم را همه کسانی که در این جمع حاضرند، با واسطه یا بی‌واسطه می‌شناسند و نسبت به او ارادت دارند. زنی که کنار دستم روی صندلی نشسته و کودکش را در آغوش دارد می‌گوید: «به خدا نفسش طلاست. تا به حال نشده حرفی به من بزنه و درست درنیاد. اول که اومدم، اعتقاد نداشتم، دفعه اول که برای خرید خانه نیت کردم و گفت، این معامله را نکنید، توش ضرره، بعداً فهمیدم که طرف کلاهبردار بوده. از اون به بعد بهش اعتقاد پیدا کردم. الان دیگه عادتم شده، هر ماه می‌یام. اون‌قدر تعریفش‌رو کردم که خواهر و مادرم هم هرچند وقت یکبار از شهرستان میان اینجا!!

○○○

آرام در گوش زن چیزی می‌گوید. چشمان زن از خوشحالی می‌درخشد. صحبت‌های درگوشی آنها ادامه پیدا می‌کند تا اینکه اکرم خانم، حرف آخر را می‌زند: «مطمئن باش، شوهرت خوبه، فقط یادش می‌دن. فردا تو دادگاه هیچی نگو...» زن تشکر می‌کند و پنج اسکناس هزار تومانی را کنار فنجان روی میز مقابل آینه می‌گذارد و می‌رود.

نوبت به دختر جوانی می‌رسد که هنوز ورم عمل زیبایی بینی‌اش کاملاً نخوابیده. در جایگاه مخصوص می‌نشیند و فنجان و نعلبکی‌اش را که به دست دارد، با احترام تقدیم می‌کند.

در باز می‌شود و قشر دیگری به جمع ما اضافه می‌شود. خودش را معرفی می‌کند و می‌گوید که برای ساعت ۴ به او وقت داده شده، شاگرد آرایشگاه با چهره‌ای که آرایشش به ذوق می‌زند، لیست را نگاه می‌کند و وقتی از نوبت مشتری مطمئن می‌شود، برای دم کردن قهوه اقدام می‌کند و از اینکه می‌تواند در مقام شاگردی اکرم خانم، قهوه دم کند و پابه‌پای استاد از لابلای حرفهای او، رموزکار را بیاموزد، خوشحال به نظر می‌رسد.

دختر جوان، نمی‌تواند اضطرابش را پنهان کند و می‌پرسد: «بد افتاده؟» اکرم خانم که گویا درحال کشف اکسیر جوانی است، بدون اینکه توجهی به سوال دختر کند، فنجان را می‌چرخاند تا از زوایای دیگری نقش‌های داخل آن را ببیند. می‌پرسد: «مجردی؟» دختر جوان جواب می‌دهد: «بله» و اکرم خانم که گویا کلید درهای ناگشوده این آینده مبهم را پیدا کرده و بر کشف بزرگی فائق آمده، شروع می‌کند: «به کسی علاقه داری، او هم تو را دوست دارد، اما پایش را بسته‌اند، همانطور که بخت تو را بسته‌اند. خواستگارهای زیادی داری که به هیچ‌کدام نمی‌توانی جواب مثبت دهی چون دلت پیش یک نفر است. اینجا یک میز شادی افتاده که یک شمع روی آن است. دو نفر روبروی هم نشسته‌اند و با هم صحبت می‌کنند. به هم می‌رسید، اما باید یک «دعای بخت»، همیشه همرات باشه.

دختر جوان می‌پرسد: «دعای بخت؟» و اکرم خانم ادامه می‌دهد: «بله، دعای بخت، یک نفر را می‌شناسم...» هنوز حرفش تمام نشده که زن دیگری از آن طرف آرایشگاه می‌گوید: «سیدجعفر» را می‌گویی. باور کن معجزه می‌کند. آن دعایی که دفعه پیش برایم نوشت، یک ماهه جواب داد. دستت درد نکنه. اکی جون!؟

دختر جوان هیجان‌زده، نشانی «سیدجعفر» را می‌خواهد و اکرم خانم درحالی که داخل کیفش مشغول جست‌وجوست، می‌گوید: «اگر رفتی بگو، منو اکرم معرفی کرده تا تخفیف بدهد.»

- «یعنی چقدر می‌گیرد؟»

این بار هم زن از گوشه آرایشگاه می‌گوید: «باور کن هرچی بگیره، می‌ارزه، من رفتم پیشش ۱۴۰ هزار تومان می‌خواست. گفتم، منو اکرم خانم معرفی کرده، ندارم، شوهرم بیکاره... به ۱۱۵ هزار تومان راضی شد. ولی بازم می‌گم، می‌ارزه...»

بالاخره کارت «سیدجعفر» پیدا شد و دختر جوان درحالی که با اشتیاق آن را داخل کیف پولش می‌گذاشت، تعدادی اسکناس از داخل آن بیرون آورد و کنار فنجان روی میز، مقابل آینه گذاشت و از اکرم خانم خواست که سفارشش را به «سیدجعفر» بکند.

ساعت از ۱۷ گذشته و کم‌کم سکوت اولیه تبدیل به گفتگوهای دو یا سه نفره می‌شود. اکرم خانم که خسته به نظر می‌رسد، در مدت زمان استراحت خود، در بعضی بحث‌ها شرکت می‌کند، او که سنگ صبور همه زن‌های آشنایی است که در این محفل حضور دارند، از اوضاع و احوالشان می‌پرسد. ظاهراً همه او را به عنوان یک معتمد و مشاور قبول دارند.

گفتگوهای اکرم خانم با مخاطبانش، گاهی تبدیل به مشاوره‌هایی می‌شود که در حوزه‌های تخصصی حقوق، پزشکی، خانوادگی، تحصیلی و... نیازمند مراجعه به یک کارشناس و متخصص است. اما آنچه اهمیت دارد این که نفس اکرم خانم طلاست و هرآنچه را که توصیه می‌کند رهگشاست و هرکس تا به حال به این توصیه‌ها عمل نکرده، ضررش را دیده و عاقبت تلخش را چشیده!؟

○○○

... قهوه‌ام را می‌خورم، تلخی‌اش آزارم می‌دهد.

اما مهم نیست، چون این ذرات قهوه‌ای و تلخ قرار است سرنوشت من را رقم بزنند. نقش‌هایی که تنها نگاههای جستجوگر و معجزه‌آسای اکرم خانم قرار است آنها را بشناسد و مسیر آینده‌ام را روشن کند تا به اصطلاح به خطا نروم!؟

وقتی روی صندلی مقابل اکرم خانم می‌نشینم، سیگار دیگری روشن می‌کند و من از اینکه مجبورم درخلال نوشتن جزئیات سرنوشتم، دود تند سیگار خارجی او را تحمل کنم، به خود لعنت می‌فرستم که اینجا هستم!

اما چاره‌ای نیست چون قهوه خورده شده و اسکناس‌های سبز هم قرار است تقدیم شود.

وقتی اکرم خانم با همان دقت مثال زدنی مشغول کنکاش در نقش‌های فنجان است، زن جوانی که به‌تازگی به این جمع پیوسته و فنجانی به دست دارد، از شاگرد آرایشگاه سوال می‌کند: «حالا چی‌کار کنم؟» و او که انگار مجالی پیدا کرده تا بخشی از دانش تجربی خود را به یک تازه‌وارد نابلد، منتقل کند، قیافه حق به جانبی می‌گیرد و می‌گوید: «قهوه را بدون اینکه به هم بزنید، می‌خورید. وقتی تمام شد و به ته‌نشین‌های ته فنجان رسیدید، دیگر نمی‌خورید. قهوه‌های ته فنجان، نه باید آبکی باشد و نه خیلی غلیظ. بعد نعلبکی را روی لبه فنجان می‌گذارید و «نیت می‌کنید»!؟ اگر برای خودتان نیت کردید به سمت قلبتان فنجان را به همراه نعلبکی برمی‌گردانید و اگر برای کس دیگری نیت کردید، برخلاف جهت قلبتان این کار را می‌کنید.»

از این توضیحات شاگرد آرایشگاه یکه خوردم. زیرا من همه آن کارهایی را انجام دادم که دیدم دیگران انجام دادند. اما چون من نیت کردنشان را ندیده بودم، نمی‌دانستم که باید نیت هم بکنم. تازه می‌خواستم که به اکرم خانم بگویم که دیگر دیر شده بود و او که ظاهراً از بازی سرنوشت من پیروزمندانه برگشته بود، لبخندی زد و لب به سخن گشود و...

○○○

هوای بیرون سرد است و نشستن روی صندلی اتوبوسی حتی اگر سیستم گرمایشی نداشته باشد، بهتر از لرزیدن در ایستگاه بدون نیمکت است. در زیر نور ضعیف چراغ‌های داخل اتوبوس که به خاطر تاریک شدن هوا، روشن شده، برگه سرنوشتم را از کیفم درمی‌آورم و مرور می‌کنم: «آینده‌ام روشن است. به مقامات عالیه می‌رسم. عدد ۸، ۲۰ و ۶۰ برایم افتاده (نمی‌دانم معنایش چیست)، چند تا دشمن دارم که باید مراقب آنها باشم. تاجی روی سر گذاشتم (که نمی‌دانم معنایش چیست)، یک نذری کرده‌ام. دو وقت دیگر یک مسافرت هوایی خواهم داشت و...»

به خودم می‌خندم که کم مانده بود مثل بقیه باور کنم که واقعاً معجزه‌ای در کار است و آنچه می‌شنوم آینده من است که از آن بی‌خبرم و اکرم خانم با علم بی‌مثال خود، زوایای تاریک آن را برایم روشن کرده است.

وقتی به جملات دقت می‌کنم، می‌بینم همه این چیزهایی که شنیده‌ام، ممکن است برای هر دختر جوانی اتفاق بیفتد، وقتی اکرم خانم درخلال صحبت با من، بفهمد که من یک دختر جوان دانشجوی شاغل و مجردم، چه چیز دیگری خواهد گفت غیر از اینکه: «در کارم ارتقاء پیدا می‌کنم»، «ادامه تحصیل می‌دهم»، «ازدواج می‌کنم» و...

راستی تا یادم نرفته بگویم که از همه اینها بدتر آن برگه‌های سبز بی‌زبانی هستند که الان می‌توانستند توی کیف من باشند ولی روی میز آرایشگاه هستند!!

■

شخصیت‌شناسی میوه‌ای

نرگس شیرزاد

شاید باور نکنید، اما با میوه هم می‌شود خصوصیات شخصیتی را حدس زد! می‌گویید به چه صورت؟! به این صورت که شما میوه مورد علاقه خود را از بین موارد زیر انتخاب می‌کنید و ما هم خصوصیات شخصیتی‌تان را حدس می‌زنیم! لطفاً امتحان کنید.

۱. پرتقال ۲. سیب ۳. نارگیل ۴. آناناس ۵. موز ۶. گیلاس ۷. هلو ۸. گلابی

و اما شخصیت شما...

پرتقال:

اگر پرتقال میوه مورد علاقه شماست، انسان صبور، خویشتندار و بااراده‌ای هستید و دوست دارید کارهایتان را آرام اما با دقت انجام دهید. علاوه بر این، شما فرد محترم و قابل اعتمادی نیز برای دوستانتان هستید، دوستانتان را برطبق رفتارشان انتخاب می‌کنید و آنها را از صمیم قلب دوست دارید و به هر قیمتی که شده از اختلاف، ستیزه و کشمکش دوری می‌کنید.

سیب:

اگر سیب میوه مورد علاقه شماست،فردی صادق و بی‌ریا هستید. به‌راحتی عصبانی می‌شوید. اگرچه شاید بهترین سازمانده نباشید، اما می‌توانید رهبر گروه خوبی باشید، همچنین در انجام کارها بسیار خوب عمل می‌کنید. علاوه بر این، در اکثر موقعیت‌ها عجولانه تصمیم‌گیری می‌کنید. از مسافرت بسیار لذت می‌برید و وقتی با دوستانتان هستید، خوشحالید.

نارگیل:

اگر نارگیل را دوست دارید، فردی جدی، متفکر و فیلسوف مآب هستید. اگرچه از روابط اجتماعی خوشتان می‌آید، اما به شخصیت اطرافیانتان بیشتر اهمیت می‌دهید. احتمالاً آدم لجبازی هستید، اما در عین حال دانا، باهوش و آگاه هستید. به همین علت است که معمولاً در هر موقعیتی، خصوصاً در کارها در رأس قرار می‌گیرید. شما به دوستانی نیاز دارید که باهوش و مهربان باشند.

آناناس:

اگر آناناس میوه مورد علاقه‌تان است، در تصمیم‌گیری عجول و در عمل عجولتر هستید. در تغییر دادن شغلتان شجاعت زیادی دارید، از توانایی سازماندهی بالایی برخوردار بوده و اگر به شما مسوولیت‌های زیادی محول کنند، نگران نمی‌شوید. انسانی مستقل، صمیمی و در کار با دیگران صادق هستید. اگرچه زود با کسی دوست نمی‌شوید، وقتی که با کسی دوست شوید، دوستی شما برای تمام عمر است. در ضمن خصوصیات خوب شما دوستانتان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

موز:

اگر موز میوه مورد علاقه شماست، ذاتاً آرام، دلسوز و کمرو هستید. اغلب اوقات مردم از حسن‌نیت و خلق آرام شما سوءاستفاده می‌کنند. به خاطر نوع شخصیتتان، همیشه روابطتان هماهنگ است.

گیلاس:

اگر گیلاس میوه مورد علاقه شماست، شما دارای قوه تخیل فعال و افکار خلاقانه‌ای هستید. شما فرد بسیار صادق و مهربان و وفاداری نسبت به دوستانتان می‌باشید اما اغلب احساسات خود را به‌راحتی نمی‌توانید بروز دهید و هیچ چیزی را بیشتر از بودن در جمع خانواده و دوستان دوست ندارید. خانه شما مکان امنی برایتان است. حرفه ثابتی ندارید و اغلب درحال تغییر دادن شغل خود هستید.

هلو:

اگر هلو میوه مورد علاقه شماست، به زندگی و هرآنچه در آن است، علاقه دارید. شما مهربان، رک و بی‌ریا هستید و خیلی صریح و بی‌پرده صحبت می‌کنید و این صفت به جذابیت و دلربایی شما می‌افزاید و خیلی سریع همه را می‌بخشید و فراموش می‌کنید.

فردی مستقل و بلندپروازی هستید و این باعث پیشرفت واقعی شما می‌شود، همچنین ارزش قابل توجهی برای دوستی‌های خود قائلید. به خاطر وجود صداقت و وفاداری دوست ایده‌آلی هستید.

گلابی:

اگر گلابی میوه مورد علاقه شماست، از فعالیت ذهنی و برقراری ارتباط کلامی لذت می‌برید. اغلب، کارها را به خوبی شروع می‌کنید، اما اگر بیشتر از زمانی که تصور می‌کردید طول بکشد، آن را با همان اشتیاق اولیه به پایان نمی‌رسانید. علت این امر این است که می‌خواهید نتیجه کارتان را سریع بگیرید.

راستی مثل گنج است هر قدر ظاهر شود طرفدارانش بیشتر می‌شود.

● ارسطو

سلسله گزارشهای زندان

این هفته: زندان اوین - بند نسوان

چاپ و انتشار این سلسله گزارشها به منزله صحت و یا تأیید موارد مطرح شده در آن‌نیست.

هان ای دل عبرت بین

تهیه: مجید شادمان‌نژاد

دختر رام نشدنی!

قسمت اول

شاید او یکی از شادترین و بانشاط ترین کسانی بود که در چند ماهه اخیر با آنها مصاحبه داشتم. در همان چند لحظه اول صحبت‌مان، خیلی زود با من صمیمی شد و رشته کلام را خودش به دست گرفت. صحبت‌ها و لحن بیانش مرا به یاد شخصیت‌های لوطی و داش مشدی فیلم‌ها و کتابهای قدیمی می‌انداخت. و اگر بخواهم در یک عبارت او را تعریف کنم، باید بگویم از آن آدمهای بامرام! بود.

وقتی خودش را معرفی کرد، گفت که اسم مستعار دارد. و من نیز همین موضوع را بهانه‌ای کردم برای آغاز گفتگو...

○ چرا؟ یعنی در بین دوستانت یک اسم داشتی و در خانواده اسم دیگری؟

یک لحظه غم چهره‌اش را پوشاند و گفت:

- نه! بعد از فوت مادرم، اسم دیگری را برای خودم انتخاب کردم. چون مادرم با لحن خاصی اسم مرا صدا می‌زد و من دوست نداشتم کس دیگری اسم مرا صدا کند.

○ برای شروع مصاحبه بد نیست مروری بر زندگی گذشته شما داشته باشیم.

- من فرزند ارشد یک خانواده آبادانی هستم. بیست و چهار سال قبل من در این خانواده چشم به دنیا باز کردم. پدرم شغل آزاد داشت و مادرم کارمند بود. بعد از من دو پسر و یک دختر دیگر به جمع خانوادگی ما اضافه شدند و خیلی زود خانواده شلوغی شدیم. تا سیزده سالگی در آبادان زندگی می‌کردیم، اما بعد از آن به خاطر شغل پدرم مجبور شدیم به شیراز نقل مکان کنیم. حدود یک سال و هشت ماه آنجا بودیم، اما کار و کاسبی پدرم آنجا رونق نگرفت و ما مجبور شدیم به تهران بیاییم. درواقع تهران آخر آرزوها و آمال ما بود. پدرم بعد از مدتی در یکی از مناطق اطراف تهران، یک کارگاه اجاره کرد و آنجا مشغول کار شد. شاید آمدن ما به تهران از نظر اقتصادی منافعی برایمان داشت، اما متاسفانه بدبختی همه ما بچه‌ها از همان زمان شروع شد. من از آن آدمهایی نیستم که تقصیر گناه خودم را به گردن کسی بیندازم، اما باور کنید مسبب همه بدبختی‌هایم، پدرم است. او نه‌تنها به من، که به بقیه بچه‌ها هم آنقدر آزادی داد که ما هر کاری دلمان می‌خواست انجام می‌دادیم. او هیچ وقت ما را کنترل نمی‌کرد و درواقع به امان خدا رهایمان کرده بود. شاید اگر پدرم بیشتر به ما توجه می‌کرد، هرگز من پایم به زندان کشیده نمی‌شد. اما او هیچ وقت در مورد رفت و آمدهای من، حساسیت به خرج نمی‌داد. اگر ساعت دو یا سه نیمه شب به خانه برمی‌گشتم، هیچ وقت از من نمی‌پرسید تا این ساعت شب کجا بودی؟ البته این را هم بگویم که من خودم به شخصه هیچ وقت به سمت جنس مخالف نمی‌رفتم و پدرم مطمئن بود که ما دست از پا خطا نمی‌کنیم، اما در عوض با پنج - شش نفر از دوستانم که همگی از ارازل و اوباش بودند، هر کاری دوست داشتیم انجام می‌دادیم. البته نه اینکه بگویم فقط دوستانم مقصر بودند، نه! من خودم خلافکاری را دوست داشتم. چون پدرم هم همینطور بود و به شرارت عادت داشت. من هم مثل پدرم عاشق شرارت و شیطنت و خلافکاری بودم. در مدرسه که همه را عاصی کرده بودم و هیچ کس از دست من آسایش و آرامش نداشت، خصوصاً اگر کسی می‌خواست به من زور بگوید که آن وقت دیگر صبرم لبریز می‌شد و طاقتم طاق! همه این شرارتها و شیطنت‌ها باعث شد که من نتوانم درست و حسابی درس بخوانم و تحصیلم را نصفه و نیمه رها کردم و دیگر به مدرسه نرفتم.

☑شاید آمدن ما به تهران از نظر اقتصادی منافعی برایمان داشت، اما متاسفانه بدبختی همه ما بچه‌ها از همان زمان شروع شد

بعد از ترک تحصیل، وقتم بیشتر شده بود و بیشتر از قبل ول می‌گشتم و با بچه‌ها دنبال تفریح و شرارت بودم. اما خدا رحمت کند همه رفتگان را، مادر خدابیامرزم، نمی‌توانست این کارها و رفتارهای مرا تحمل کند و تصمیم گرفت هرچه زودتر مرا شوهر دهد.

با پیدا شدن سروکله دوست پدرم به عنوان خواستگار - که واقعاً مرد خوب و مهربان و آقایی بود - مادرم بدون آنکه حتی نظر مرا بپرسد، او را به عنوان همسر آینده‌ام انتخاب کرد، درحالی که من نه داماد را دیدم و نه با او حرف زدم. درحقیقت مادرم خیلی سنتی فکر می‌کرد و تصورش این بود که دختر و پسر مثل قدیم‌ها تا پای سفره عقد نباید همدیگر را ببینند. همین طرز تفکر مادرم باعث شد تا من تصور یک ازدواج تحمیلی در فکرم شکل بگیرد و ناخودآگاه به این نتیجه برسم که به این مرد به عنوان شوهر هیچ علاقه‌ای ندارم و با اینکه او مرد بسیار آرام، محجوب و خوش قلبی بود و به من هم خیلی علاقه داشت، اما من بین او و احساسم یک دیوار بتونی کشیده بودم و به هیچ کدام از محسنات اخلاقی او هیچ توجهی نداشتم.

شوهرم حتی از نظر مالی هم شرایط خوبی داشت. او مهندس نقشه‌کش بود و به‌راحتی می‌توانست یک زندگی دونفره را در حد مرفه اداره کند، اما من مثل بچه‌های دبستانی دنبال چیزی بودم که اصلاً خودم هم نمی‌دانستم آن چیز چیست. شاید تنها جنبه مثبت او برایم این بود که مرا از محیط متشنج خانه نجات داد. چرا که یکی - دو سال قبل از ازدواج من، پدرم ورشکست شد و همه دار و ندارش را از دست داد. این مساله او را خیلی عصبی و آشفته کرده بود و زیر این فشار عصبی مدام با مادرم درگیر می‌شد و روزی نبود که در خانه ما خبری از دعوا و کتک‌کاری و چاقو و چاقوکشی نباشد. پدر و مادرم هر روز راهی دادگاه بودند برای طلاق و جدایی اما هر بار به دلیلی این مساله منتفی می‌شد و در این میان تنها راه فرار ازدواج بود.

اگرچه عمر زندگی مشترک ما خیلی کوتاه بود، اما در همان مدت کوتاه خیلی خوب فهمیدم که شوهرم خیلی مرا دوست دارد. آنقدر که تا به حال هیچ کس مرا آنقدر دوست نداشت. اما من نمی‌توانستم مثل او باشم. او مدام در تلاش بود تا مبادا من از نظر مالی مشکلی داشته باشم. در عین حال از تفریح و گردش هم چیزی برای من کم نمی‌گذاشت. وقتی فهمید اولین فرزندمان در راه است مثل پروانه دورم می‌گشت، کافی بود من دهان باز کنم تا او هرچه را که می‌خواهم در چشم به هم زدنی برایم فراهم کند. شاید خداوند وقتی دید من لایق این همه خوبی و لطف و محبت او نیستم، او را از من گرفت. چون دقیقاً در هشتمین ماه زندگی مشترکمان، شوهرم طی یک حادثه رانندگی چشم از دنیا بست. آن روز را خوب به یاد دارم. اولین کسی که این خبر شوم را برایم آورد، برادرش بود. او که خیلی سعی می‌کرد خونسرد باشد با من و من گفت که شوهرم در تصادف جاده از دنیا رفته! من بهت‌زده به او نگاه کردم. اما بعد به خودم آمدم و تصور کردم برادر شوهرم برای اینکه مرا امتحان کند و ببیند چقدر شوهرم را دوست دارم، این حرف را زده است. بنابراین خندیدم و شروع کردم به شوخی و خنده. اما او مرتب قسم می‌خورد و می‌گفت که اشتباه می‌کنم و او اصلاً قصد شوخی ندارد و درنهایت وقتی دید من باور نمی‌کنم با عصبانیت از خانه ما بیرون رفت. نمی‌دانم چقدر گذشت که پدرم به خانه ما آمد. آمدن پدرم در آن موقع از روز آنهم بعد از یک عمل جراحی سخت، برایم کاملاً تعجب آور بود. فهمیدم حتماً خبری شده! وقتی او حالی‌ام کرد که شوهرم را برای همیشه از دست دادم، فقط بی‌هوش شدم.

راستش را بخواهید هفته اول را اصلاً نفهمیدم چطور گذشت. چون تحت نظر پزشک، مدام به من

با تشکر از همکاری قوه قضاییه، مدیریت محترم ندامتگاه اوین، ریاست محترم ندامتگاه ورامین، روابط عمومی سازمان زندانها، روابط عمومی دادگستری کل استان تهران و تمامی عزیزانی که در تهیه این گزارش ما را یاری دادند.

تنظیم و نگارش : سیده فریبا زواره‌ای
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷
E-Mail : f_Zavarei @Yahoo . Com

مسکن تزریق می‌کردند و من تقریباً تمام مدت را خواب بودم. اما بعد از مراسم هفتم، تازه فهمیدم که چه اتفاقی افتاده است و شاید باورتان نشود تازه فهمیدم چقدر شوهرم را دوست داشتم و چقدر به او نیازمند بوده و هستم. درواقع آن روزها که آنطور به من محبت می‌کرد، من فکر می‌کردم که او همیشه در کنارم خواهد بود و به همین دلیل همه چیز برایم حالت عادی داشت، اما وقتی در یک چشم به هم زدن او را از دست دادم تازه قدرش را فهمیدم. اما حیف که خیلی دیر شده بود!

بعد از فوت شوهرم، اگرچه خانواده‌اش خیلی دوست داشتند با آنها زندگی کنم و خانواده خودم مصر بودند که به آنجا برگردم، اما من درمیان همه این اصرارها، گفتم که می‌خواهم تنها و مستقل زندگی کنم. تنهایی را همیشه دوست داشتم، چون فقط در تنهایی بود که به آرامش می‌رسیدم. بچه‌ام که به دنیا آمد، از تنهایی درآمدم. اما او هم مدام مهمان پدربزرگها و مادربزرگهایش بود. یکی - دو سال بعد از فوت شوهرم، من برای پر کردن تمام خلاءهای درونی‌ام دوباره به جمع دوستانم پناه بردم. دوباره مهمانی‌ها و شرارت‌ها و خلافکاری‌ها شروع شد. البته این را هم بگویم که خوشبختانه من هیچ‌وقت به خاطر مسائل مالی خلاف نکردم، چون هم زندگی‌ام را داشتم و هم اینکه بعد از فوت یکی از خواهرشوهرهایم مقداری ارث به ما رسید و اصلاً احتیاجی به هیچ چیز نداشتیم و در رفاه کامل زندگی می‌کردیم. اما چون از نظر روحی مشکل داشتم، خواستم مثل دوران قبل از ازدواج با مهمانی و گردش و در جمع دوستان بودن، این مشکلات روحی را برطرف کنم که متاسفانه به‌تدریج این تفریحات سالم به سمت و سوی مواد مخدر رفت. شاید به سمت مواد رفتنم هم از روی غرور بود! چون تصورم این بود که با اراده قوی که دارم، هیچ وقت مواد نمی‌تواند مرا از پا درآورد. البته دوستان خودم اهل مواد نبودند و درواقع من با مواد توسط دختری آشنا شدم که وقتی برای اولین بار بازداشت شده بودم، او را دیدم. بین آن همه زن و دختر بازداشت شده ما با هم دوست شدیم و همانجا شماره تلفن رد و بدل کردیم و وقتی آزاد شدیم، تلفن بازی و مهمانی رفتن‌ها شروع شد.

☑من در طول عمرم حتی یک بار تنبیه نشدم و همین تربیت غلط کار را به اینجا کشاند

من در مهمانی‌های او با مواد آشنا شدم. اول از حشیش شروع کردم و مدتی بعد که اصلاً نفهمیدم چه مدت طول کشید به هروئین آلوده شدم. حدود شش ماه هر روز هروئین مصرف می‌کردم. البته نه‌فقط هروئین، بلکه هر ماده مخدری که فکرش را بکنید، می‌زدم به رگ و از هرکدام هم به دلیلی خوشم می‌آمد. در کنار اینها وقتی در روزنامه‌ها می‌خواندم که جوانی در اثر مصرف قرص مرده با خودم می‌گفتم اینها چرت و پرت است. این چیزها را می‌نویسند تا مردم را بترسانند وگرنه ممکن نیست این قرصهای کوچک باعث مرگ آدمها شود. اما راستش را بخواهید ته دلم را ترس برداشته بود. نه به خاطر خودم که به خاطر بچه‌ام. اینکه بعد از من چطور باید بزرگ شود. اگرچه تا آن موقع هم من نقش چندانی در تربیت او نداشتم. اما به هرحال به عنوان مادر او هنوز بالای سرش بودم و فکر می‌کردم مادر معتاد بهتر از یک مادر مرده است! اما حیف که این فکرها شاید به اندازه یکی دو دقیقه ذهن مرا اشغال می‌کرد و بعد دوباره همه چیز فراموش می‌شد.

در این میان متاسفانه پدرم هیچ واکنشی نشان نمی‌داد. هر ساعت که می‌خواستم می‌رفتم و می‌آمدم و هیچ کس حرفی به من نمی‌زد. هر کاری می‌خواستم انجام می‌دادم و پدرم فقط سکوت می‌کرد. شاید هم از این کارهای من خوشش می‌آمد چون یک‌جور لات بار آمده بودم. با وجود اینکه با خانه پدرم تقریباً همسایه بودم، اما پدرم چشمش را روی همه خلافکاری‌های زندگی من بسته بود! و من هر روز یاغی‌تر از روز قبل می‌شدم. آنقدر که دیگر هر کاری می‌خواستم، می‌کردم. اگر هم با خواسته‌ام مخالفت می‌شد، شیشه بود که پایین می‌آمد. هیچ کس جرات نداشت روی حرف من حرف بزند.

وقتی ماشین خریدم، تا یک ماه پدرم اجازه نمی‌داد ماشین را از خانه بیرون ببرم. می‌گفت باید از روی من رد بشوی! می‌دانست که چقدر عصبی‌ام. اگر هنگام رانندگی کسی اذیتم می‌کرد حتی اگر در اتوبان بود گیرش می‌انداختم و راننده را - چه مرد چه زن! - از ماشین می‌آوردم پایین و... برای من مرد و زن هیچ فرقی ندارند. اصلاً در کتم نمی‌رود مردی به زنی متلک بگوید! شاید باورتان نشود، پسرهای محل مرا که می‌بینند فرار می‌کنند. همه از من حساب می‌برند.

اوایل خیلی از این حالت لذت می‌بردم، اما کم‌کم برایم عادی شد. آنقدر در کوچه و محله شیشه پایین آورده بودم که هیچ کس جرات نداشت به من بگوید بالای چشمت آبرو است! اگر در خانه چیزی می‌خواستم و به من نمی‌دادند دو تا شیشه می‌آوردم پایین. تلویزیون را بشقاب پرنده می‌کردم وسط کوچه و عکس‌العمل دیگران در مقابل این کارهای من فقط سکوت بود و سکوت.

من در طول عمرم حتی یک بار تنبیه نشدم و همین تربیت غلط کار را به اینجا کشاند. مصرف موادم بالا رفته بود. دیگر هیچ چیز به من اثر نمی‌کرد، این را دوستانم خوب فهمیده بودند. دنبال یک چیز جدید و قوی بودم و آنها به من می‌گفتند که در دنیا دیگر هیچ چیز وجود ندارد که روی تو اثر کند. از همه چیز و همه کس ناامید شده بودم. اما ناگهان برخلاف انتظار آنها چیزی پیدا شد که روی من اثر کند. یک ماده قوی. چیزی که آنها حتی تصورش را نمی‌کردند. اما...

ادامه و پایان در شماره آینده...

مرگ هرگز دشوارتر از تولد نیست ● آناتول فرانس

زیر نظر: ف. گویش
Email:f _ gooyesh @ yahoo.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۳۳۴۷

داستان شیرین یک ضرب‌المثل

این هفته:
شتر نقاره خانه از صدای تشتک و طبلک نمی‌ترسد

این ضرب‌المثل در مورد افرادی به کار می‌رود که سختی‌های بسیاری دیده و سرد و گرم روزگار را چشیده‌اند و از هیاهوی مردم نمی‌ترسند و به اندک تهدید و ارعابی از میدان به در نمی‌روند. اما در مورد ریشه این ضرب‌المثل می‌گویند:

شتری از شترهای دولتی که در سفرها و جنگها حامل نقاره شاهی بود، داخل مزرعه پیرزنی شد. پیرزن برای بیرون کردن شتر، طبل کوچکی را که معمولاً روستاییان برای رم دادن وحوش و مرغ و خروس از مزرعه خود آماده دارند، به صدا درآورد. اما با کمال تعجب دید که شتر اصلاً اعتنایی به سر و صداهای او ندارد و همچنان خونسردانه مشغول چریدن است. حیران مانده بود که بالاخره فردی از راه رسید و گفت:

-بی‌جهت زحمت نکش! این شتر نقاره‌خانه شاهی را به دوش کشیده و گوشش از صدای مهیب آن پر است، پس از طبلک تو هیچ وقت نمی‌ترسد!

واژه‌نامه بلوچی

هور: باران / استار: ستاره / جنین: زن / مردین: مرد / جنک: دختر / بچک: پسر / کوش: کفش / تاهار: تاریک / روچ: روز / درچ: درخت / سوییپ: سیب / برات : برادر / گوهار: خواهر / مات: مادر / پت: پدر / لیپیگ: هندوانه / وار: نمک.

فرستنده: ؟

بایاتی آذری

آق آت نالوی قوربانی — خط و خالوی قوربانی
منــی یتیــر یاروما — سیناخ لاروی قوربانی

برگردان:
اسب سفید قربان نعلهایت بروم / قربان خط و خالت بروم / مرا به یارم برسان / قربان سم‌هایت بروم.

فرستنده: محسن میرگلو بیات
از: زاویه زرندیه (مرکزی)

ضرب‌المثل لری

◀ **سه چی من ای دنیا خوبه و قیمت نیارِ.**
برگردان: سه چیز در این دنیا خوب است و قیمت ندارد. [شب مهتابی، دوران جوانی و فصل بهار.]

◀ **بی آیم خوب بری من جهنم بزینه که بی آیم گند بی مِن بهشت.**
برگردان: با آدم خوب به جهنم بروی بهتر از آن است که با آدم بد به بهشت بروی.

فرستنده: سیدفخرالدین علی‌نژاد
از: خیرآباد گچساران (کهکیویه و بویراحمد)

باورهای عامیانه مردم دهستان هفته

اهالی دهستان هفته در شازند معتقدند:

◀ هنگام تحویل سال نو، هر کس در هرحال و وضعیتی که باشد تا آخر سال در همان حال و وضعیت خواهد بود. به همین خاطر سعی می‌کنند در آن لحظه در حال و وضعیت خوب و خوش باشند.

◀ شب عید در هر خانه‌ای که باز باشد رزق و روزی به آن وارد خواهد شد. بنابراین شب عید در و پنجره‌های خانه را باز نگه می‌دارند.

◀ همچنین مردم این روستا هنگام سال تحویل چراغی را کنار سبزه عید قرار می‌دهند و تا پایان سوخت، آن را خاموش نمی‌کنند. البته در سالهای اخیر آنها یک عدد لامپ برق را تا صبح روز بعد روشن نگه می‌دارند.

فرستنده: عزت‌الله رضایی
از: دهستان هفته شازند (مرکزی)

نمونه‌ای از لباسهای محلی ایل قشقایی در عروسی   فرستنده: چنگیز شادمانی از فیروزآباد (فارس)

ترانه بابلکناری

الهی من بمیرم ته بموندی
مه قبر سر ته بهی فاتحه خانی
مه قبر سر ته بهی با دل تنگ
چنان اسری بشندی بر سر سنگ

برگردان: الهی من بمیرم تو بمانی /سر قبرم بیایی تو فاتحه خوانی / سر قبرم بیایی با دل تنگ / چنان اشک بریزی بر سر سنگ.

فرستنده: مهناز قلی‌پور از: بابلکنار (مازندران)

واژه‌نامه حیوانات در گناباد

مورشک: مورچه / رونجک: موریانه / گو: گاو / روح: روباه / گالگ: عنکبوت / منج: زنبور / بچوش: سوسمار / گورپال: گورکن / جغنه: عقاب و کرکس / سوسلنگ، چلپاسه: مارمولک / کوشدوز: کفشدوزک.

فرستنده: مجید کاظمی از: گناباد (خراسان رضوی)

آش ترخینه؛ غذای محلی مردم زیزگان

در روستای زیزگان معمولاً خانم‌ها در فصل تابستان مقداری از مواد غذایی زمستان را تهیه می‌کنند که برخی از آنها عبارتند از: جو پوست‌کنده، ترخینه، پتله، رشته و لپه نخود سیاه است.

اما طرز تهیه ترخینه که از مواد اولیه آش ترخینه است:

ابتدا گندم را پاک کرده و می‌شویند. بعد از خشک کردن، گندم‌ها را در آسیاب دستی دستاس می‌کنند، به شکلی که نه خیلی ریز و نه خیلی درشت باشد. بعد از دستاس کردن، گندمها را با شیر و نمک و ادویه - که معمولاً فلفل سیاه آن بیش از سایر ادویه‌جات است - و آب مخلوط کرده سپس آن را روی اجاق دم می‌کنند. بعد از پخت، مقداری از ترخینه تازه و داغ را که بسیار خوشمزه است، به همسایگان و اقوام می‌دهند و سپس بقیه را برای زمستان خشک می‌کنند تا در فصل زمستان با آن آش ترخینه درست کنند. قابل ذکر است که در آش ترخینه بغیر از ترخینه خشک، از عدس، نخود نیم کوب، برنج و سیب زمینی سرخ شده همراه ادویه و نمک و پیازداغ و گوجه و رب گوجه و رشته بوداده نیز استفاده می‌کنند.

فرستنده: سکینه بابایی
از: روستای زیزگان بخش خلجستان (قم)

از ضرب‌المثل‌های مازنی

◀ **سگ بی‌صاحاب بَه وئه، آدم بی‌صاحاب نه وئه.**
برگردان: سگ بی‌صاحب شود، آدم بی‌صاحب نشود.
[کنایه از آدمهای بی‌بند و بار.]

◀ **خسه ره بالش نه ونه، وشناره خارش.**
برگردان: آدم خسته بالش نمی‌خواهد، آدم گرسنه خورشت!
[کنایه از افراد بهانه‌گیر.]

◀ **سگ شه صاحاب ره نشناسنه.**
برگردان: سگ صاحب خود را نمی‌شناسد!
[کنایه از شلوغی و ازدحام.]

فرستند: محمدرضا شاهد از: سورک ساری

از باورهای مردم آستانه اشرفیه

مردم آستانه اشرفیه معتقدند:

◀ شنیدن صدای جغد در شب، از مرگ کسی در محلی که صدای جغد از آنجا می‌آید، خبر می‌دهد.

◀ خوابیدن در بعدازظهر پنجم فروردین باعث می‌شود که فرد تا آخر سال همیشه خواب بماند!

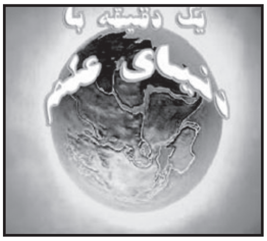
◀ قار قار کلاغ در صبح زود بازگوکننده خبر مهمی است که شنونده با شنیدن صدای کلاغ باید بگوید: خبر خوب به کوه، خبر بد به دریا!

◀ شستن لباس در اول هر ماه باعث می‌شود که لباس سوراخ شود.

فرستنده: سیدمصطفی مقام‌آسا از تهران

نامه‌های شما رسید:

حسین فیاضی از نوغاب گناباد (خراسان رضوی) - چنگیز شادمانی از روستای خوید جان فیروزآباد (فارس) - محمدرضا شاهد (دو نامه) از سورک ساری (مازندران) - مهدی جعفری خلفلو از تهران - یحیی عسگری نمین (دو نامه) از اردبیل - نسرین هاشمی از چرام (کهکیلویه و بویراحمد) - سیدابوذر نیازی امیرانی از روستای امیران اردستان (اصفهان) - حسین رحمان نتاج (دو نامه) از سرخرود محمودآباد (مازندران) - مجید کاظمی نوغابی (دو نامه) از نوغاب گناباد (خراسان رضوی) - علی علی‌پور گشت رودخانی از قزوین.



از: بهاره مهرنژاد

یافته‌های جدید درباره چاقی و لاغری

نتایج یک مطالعه جدید درباره چاقی نشان می‌دهد عامل ژنتیک در درمان افراد چاق اهمیت دارد.

به نوشته پایگاه اینترنتی دانشگاه «تافتس»، با آنکه بسیاری از افراد چاق از رژیم غذایی مشابهی استفاده می‌کنند پس از مدتی فقط بعضی از آنان وزنشان را کم می‌کنند، درحالی که در بقیه همچنان مشکل چاقی باقی می‌ماند. بررسی‌های جدید محققان نشان می‌دهد عامل ارث در بروز این تفاوت موثر است.

به گفته محققان ژن «پری‌لیپین» دارای گونه خاصی است که وجود آن امکان موفقیت در کاهش وزن را کم می‌کند و از سوی دیگر همین گونه ژنی مانع چاق شدن زنان لاغر می‌شود. بنابراین پدیده چاقی و کاهش وزن با کم کردن میزان کالری مصرفی فرایند پیچیده‌ای است که ژنتیک نقش زیادی را در آن بازی می‌کند و بدون شناخت دقیق آن امکان کنترل چاقی وجود ندارد.

عوامل مؤثر در سلامت مغز زنان

هورمون درمانی به تنهایی برای آن دسته از زنانی که در دوران یائسگی از هورمون استفاده می‌کنند کافی نیست.

به نوشته پایگاه اینترنتی دانشگاه «ایلینوی»، محققان می‌گویند آن گروه از زنانی که در دوران یائسگی از هورمون استفاده می‌کنند، باید درنظر داشته باشند که هورمون درمانی به‌تنهایی کفایت نمی‌کند و لازم است برای پیشگیری از اختلالات شناختی فعالیت‌های منظم بدنی داشته باشند.

در دوران یائسگی تولید هورمون‌های مختلفی که به‌طور معمول از تخمدان ترشح می‌شود کاهش می‌یابد و این وضع موجب بروز علائم زیادی در زنان می‌شود و به همین علت هورمون درمانی برای آنان ضرورت پیدا می‌کند.

بررسی‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد زنان یائسه‌ای که در کنار هورمون درمانی فعالیت‌های منظم ورزشی نیز دارند، کمتر دچار اختلالات شناختی در این دوره از زندگی خود می‌شوند.

به گفته محققان فعالیت ورزشی موجب جلوگیری از زوال بخش‌هایی از مغز می‌شود که به‌طور معمول در فعالیت‌های شناختی فرد نقش دارند.

نوشیدنی‌های محافظ کبد

بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد مصرف قهوه و چای می‌تواند تا حد زیادی از آسیب‌های کبدی افراد چاق، الکلی و افرادی که آهن خونشان زیاد است، بکاهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی «فوربس»، بررسی محققان موسسه ملی دیابت و بیماریهای کبدی و کلیوی آمریکا روی بیش از ده هزار نفر نشان می‌دهد، افرادی که روزانه بیش از دو فنجان قهوه یا چای می‌نوشند، خطر ابتلا به بیماریهای کبدی در آنها به نصف کاهش می‌یابد.

به گفته محققان اگرچه نوشیدن زیاد چای و قهوه افراد را در برابر بیماریهای عفونی کبد محافظت نمی‌کند ولی می‌تواند تا حد زیادی خطر بیماریهای مزمن کبدی را کاهش دهد و شاید بتوان به افرادی که مستعد ابتلا به بیماریهای مزمن کبدی هستند توصیه کرد نوشیدن چای و قهوه را به عنوان یک گزینه بی‌خطر برای کاهش خطر این بیماری در برنامه غذایی خود درنظر داشته باشند.

یافته‌های جدید درباره آلزایمر

محققان به تازگی دریافته‌اند، نوعی آنزیم موجود در مغز که برای حفظ مطالب ضرورت دارد، نقش مهمی را در مرگ سلولهای عصبی در بیماری آلزایمر ایفا می‌کند.

به نوشته آخرین شماره نشریه نورون، این آنزیم که پی ۲۵ نام دارد در یادگیری و حافظه موثر است، اما تحقیقات جدید نشان داد فعال شدن غیرطبیعی سازوکارهای ویژه‌ای در مغز موجب تغییر شکل این آنزیم و تغییر کارکرد آن می‌شود.

به گفته محققان افزایش آنزیم پی ۲۵ موجب افزایش خطر بروز آلزایمر می‌شوند و در صورتی که مقدار این هورمون بطور مزمن بالا باشد، سلولهای عصبی از بین می‌روند و نتیجه آن بروز بیماری آلزایمر است.

محققان امیدوارند با کمک یافته جدید بتوانند درمانهای بهتری برای آلزایمر بیابند.

تماشای تلویزیون و پوسیدگی دندانها

محققان می‌گویند نشستن زیاد کودکان در پای تلویزیون و استفاده زیاد از تنقلات موجب پوسیدگی دندانهای آنان می‌شود.

به نوشته پایگاه اینترنتی دانشگاه «تافتش» تماشای تلویزیون علاوه بر آنکه احتمال رفتارهای پرخطر نظیر خوردن و آشامیدن مواد غذایی زیان‌بار را افزایش می‌دهد، موجب کم‌تحرکی آنان نیز می‌شود.

بررسی‌های جدید محققان نشان می‌دهد زمانی که کودکان به میزان زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند، معمولاً به خوردن مواد غذایی حاوی چربی و یا قند زیاد روی می‌آورند که این امر نه‌تنها موجب می‌شود مقدار کلی کالری دریافتی کودکان افزایش پیدا کند، بلکه موجب افزایش احتمال پوسیدگی دندانها می‌شود که علت آن تماس طولانی مدت تنقلات با دندانها در ساعتهای طولانی تماشای تلویزیون است.

به گفته محققان، نحوه استفاده از تنقلات در زمان تماشای تلویزیون و نه‌فقط مقدار کل آنها، موجب پوسیدگی دندانهای کودکان می‌شود.

رابطه وزن نوزاد با عادات غذایی

بررسی‌های جدید محققان نشان می‌دهد نوزادانی که در هنگام تولد وزن پایین‌تری دارند، به خوردن نمک تمایل بیشتری نشان می‌دهند.

به نوشته آخرین شماره نشریه تغذیه بالینی، تفاوت در تمایل افراد به نمک در سن بسیار پایین و در سن دو ماهگی ظاهر می‌شود و در این سن برخی شیرخواران میل بیشتری به مزه شور دارند.

به گفته محققان این یافته نشان می‌دهد محیطی که هر جنین در رحم تجربه می‌کند بر زندگی او تا پایان عمر تاثیر می‌گذارد.

تمایل بیشتر گروهی از کودکان به مزه شور متناسب با وزن آنان تا پیش از سن مدرسه ادامه می‌یابد.

مصرف زیاد نمک از عوامل مهم ایجاد پرفشاری خون به شمار می‌رود که نتیجه آن بیماری‌های قلبی و سکته مغزی است و با شناخت بیشتر علت گرایش برخی به مصرف نمک، می‌توان از مصرف زیاد نمک در این گروه و بروز پرفشاری خون جلوگیری کرد.

عفو در قدرت، نشانه دلیری است.
•بوعلی سینا

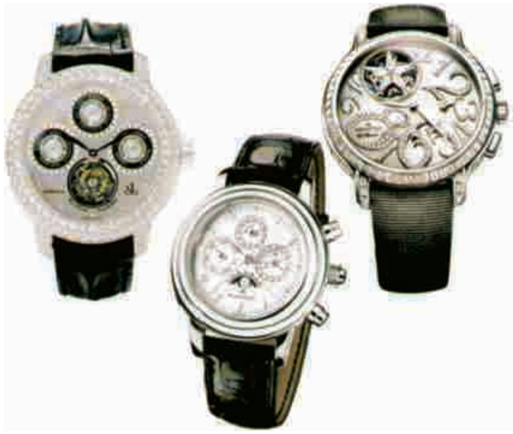
از گوشه و کنار جهان

کتابهای ارزشمندی که پیدا شدند

دو تن از بزرگترین نویسندگان داستانهای کودکان در تاریخ، همانا برادران گریم یعنی ویلهلم و یاکوب گریم می‌باشند که داستانهای آنها در قرن هجدهم کودکان اروپایی را درحالی که بزرگترهای آنها در جنگهای خونین شرکت کرده بودند، سرگرم می‌کرد. آثار ارزشمندی چون زیبای خفته، هانسل و گرتل و همچنین کلاه قرمزی، برادران گریم را همپایه بزرگانی چون هانس کریستین اندرسن دانمارکی قرار داده است، اما چاپ‌های اصلی آثار آنان که به طریقه سنگی انجام می‌گرفت، تاکنون مفقود مانده بود، تا اینکه سرانجام یکی از دانشجویان دانشگاه هامبولت در آلمان که به دلیل بی‌انضباطی وظیفه نظافت و مرتب کردن کتابخانه دانشگاه را به او محول کرده بودند، در قفسه‌های کهنه و فرسوده بخش ادبیات، ناگهان چند جلد چاپ اصلی آثار این دو برادر و دو نویسنده ارزشمند آلمانی را تشخیص داد و آن را همانگونه که در تصویر مشاهده می‌کنید به مسوولان دانشگاه ارائه کرده. از عجایب بازی سرنوشت آنکه دانشجویی که به دلیل بی‌انضباطی وظیفه سنگینی را به او محول کرده بودند، پس از یافتن این کتابهای با ارزش، از جانب عاشقان ادبیات در سرتاسر جهان مورد تشویق و قدردانی قرار گرفت، ضمن آنکه از طرف ناشر آثار برادران گریم هم جایزه نقدی هنگفتی به او تعلق گرفت.

ساعت‌هایی از زادگاه ساعت برای آنان که می‌توانند!

هنگامی که سخن از ساعت می‌رود، علی‌رغم مدل‌های جدید و عجیب و غریبی که به بازار آمده و کشورهای خاوردور در آسیا و حتی هند را به تولیدکنندگان ساعت تبدیل کرده است، اما هنوز از کشور سوئیس به عنوان زادگاه اصلی ساعت یاد می‌شود. کافی است که به سه مدل تازه از ساعت‌های مشهور سوئیسی که در تصویر نشان داده شده نظری بیافکنیم. در سمت چپ مدلی تازه از ساعت مشهور یاکوب و شرکاء را مشاهده می‌کنیم. این ساعت که در عقربه‌های آن قطعات ظریف الماس کار گذاشته شده، دارای پنج زمان مختلف است. گفته شده که این ساعت را دیوید بکهام برای خود انتخاب کرده است و اگر نگاهی به قیمت آن بیاندازیم متوجه می‌شویم که قیمت این ساعت را فقط همان دیوید بکهام می‌تواند پرداخت کند، چرا که بصورت سفارشی در بازار به قیمت چهارصد هزار دلار به فروش می‌رسد.

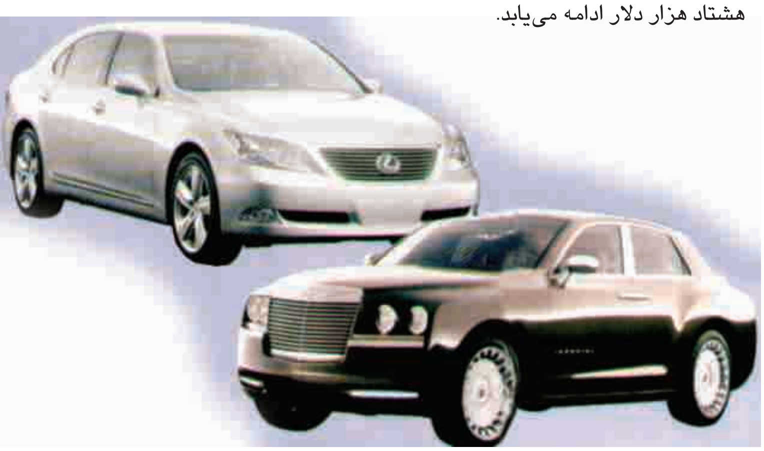


در وسط تصویر مدل تازه‌ای از بلانک پین را مشاهده می‌کنید. این ساعت را از سال ۱۷۳۵ تاکنون فقط از طریق سفارش، آن هم با انتظاری یکساله می‌توان خریداری کرد. گفته می‌شود که در سرتاسر سوئیس و حتی جهان فقط دو ساعت‌ساز قادر به طراحی و ساختن این مدل می‌باشند. این ساعت دارای تقویمی با نمای ماه می‌باشد، ضمن آنکه کرنوگراف موجود در آن تا یکهزارم ثانیه را اندازه می‌گیرد. در این ساعت هم قطعات الماس و طلا کار گذاشته شده است. جالب اینجاست که حتی با قیمتی معادل هشتصد هزار دلار هم، این ساعت در میان مشاهیر جهان و همچنین ثروتمندان سفارش دهنده‌های فراوانی دارد. سرانجام به مدل مشهور دیگر یعنی زنیط می‌رسیم که دارای قطعات ده قیراطی از الماس می‌باشد. دقت در این ساعت برای همیشه به میزان یکدهم ثانیه بدون تغییر باقی می‌ماند. البته برای این ساعت سفارشی هم باید حدود چهارصد و سی هزار دلار بپردازید.

در نمایشگاه دیترویت

نمایشگاه اتومبیلی که همه ساله در دیترویت برگزار می‌شود، از نظر وجهه بی‌شباهت به مفهومی که فستیوال کان برای سینما و یا دور فرانسه برای دوچرخه‌سواری دارد، نیست، چراکه اگر اتومبیلی در نمایشگاه دیترویت مورد توجه کارشناسان و منتقدین قرار گیرد، آنگاه با قاطعیت می‌توان پیش‌بینی کرد که خودروهای مذکور به فروش افسانه‌ای دست خواهند یافت.

همانگونه که در تصویر هم مشاهده می‌کنید، دو اتومبیل جدید در دیترویت گوی سبقت را از دیگر خودروها ربودند. در سمت چپ تصویر آخرین مدل لکسوس را مشاهده می‌کنید، که نما و طراحان آن با ب.ام.و و بنز رقابت می‌کنند. این اتومبیل شش دنده و شش سیلندر ساخته شده و در مدت هشت ثانیه سرعت آن از صفر به یکصد کیلومتر در ساعت می‌رسد. قدرت موتور آن سیصد قوه اسب بخار و ظرفیت آن ۳ لیتر می‌باشد ضمن آنکه مصرف آن هم بطور متوسط سیزده کیلومتر در ازای هر لیتر بنزین می‌باشد. این مدل از لکسوس که در اکتبر سال ۲۰۰۶ به بازار عرضه خواهد شد، ۶۰ هزار دلار قیمت دارد و اگر سقف متحرک و سایر ملحقات هم لحاظ شود قیمت آن به ۷۰ هزار دلار می‌رسد. در کنار آن مدل جدید و زیبای کرایسلر - امپریال را مشاهده می‌کنید. این اتومبیل پرقدرت با ۳۲۰ قوه اسب بخار که قدرت موتور آن است و ظرفیتی معادل ۳/۲ لیتر یکی از مستحکم‌ترین و پرقدرت‌ترین خودروها محسوب می‌شود. مصرف کرایسلر - امپریال یازده کیلومتر در ازای هر لیتر بنزین است و موتور آن به صورت وی شکل و هشت سیلندر طراحی شده است. دستگیره‌های درهای جلو و عقب در کنار یکدیگر قرار دارد و طراحی این اتومبیل مدلهای دهه پنجاه را به یاد آدمی می‌آورد. کرایسلر - امپریال در نیمه سال ۲۰۰۶ به بازار عرضه خواهد شد و قیمت آن هم از ۶۰ هزار دلار شروع و بسته به ملحقات تا هشتاد هزار دلار ادامه می‌یابد.



امنیت بیشتر و بهتر در فرودگاهها

شرکت مسافربری لوفت‌هانزا در آلمان، همانگونه که در تصویر هم مشاهده می‌کنید، به‌زودی از نوعی وسیله اسکن برای پذیرش مسافرین در فرودگاه بهره خواهد گرفت. به کمک این وسیله اثر انگشت مسافرین یکبار در هنگام تحویل چمدان و گرفتن پاس برای ورود هواپیما چک می‌شوند و سپس در هنگام ورود به هواپیما اثر انگشت گرفته شده با اسکن قبلی مقایسه می‌شود. به کمک این روش هرگونه جابجایی یا ورود مسافر به هواپیما بدون مجوز امکان‌پذیر نخواهد بود. راندمان و کارایی امنیتی در تکنیک تازه لوفت‌هانزا به اندازه‌ای مورد توجه قرار گرفته که اغلب فرودگاههای جهان برای بالا بردن پوشش ایمنی خود، قصد استفاده از آن را دارند. اصولاً فرودگاهها و هواپیماهای مسافربری بدلیل شرایط حساس خود همواره از نقاط آسان برای انجام گرفتن عملیات تروریستی تلقی شده‌اند. در فرودگاهها و به دلیل جمعیت زیاد که اغلب هم درحالت هیجان، عجله و شتاب به سر می‌برند و داخل هواپیما هم به دلیل آنکه دست هواپیما از همه جا کوتاه است و در آسمان کاملاً تحت اختیار تروریست قرار می‌گیرد. به همین دلیل هرگونه روشی که بدون ایجاد دردسر برای مسافران، شرایط امنیتی را افزایش دهد مورد استقبال مسوولان قرار می‌گیرد و روش حساس و تکنیکی که لوفت‌هانزا طراحی کرده از این دست می‌باشد.

سیستم تازه برای ترمز اتومبیل

همانگونه که در تصویر مشاهده می‌کنید، کارخانجات زیمنس در آلمان از سال آینده درصدد هستند تا سیستم‌های ترمز در اتومبیل‌ها را از هیدرولیکی به الکترونیک تغییر دهند. به کمک این سیستم و همانطوری که در آزمایشها نشان داده شده، توقف اتومبیل‌ها به‌مراتب سریع‌تر انجام می‌گیرد و ضمناً از آنجا که در این سیستم مانند ترمزهای هیدرولیکی فرسایش و کشش وجود ندارد، دوام و قوام ترمزهای الکترونیکی به‌مراتب بیشتر خواهد بود. ترمزهای الکترونیکی دارای ویژگی دیگری نیز هستند و آن بکار گرفته شدن آنها روی همه چرخهای خودرو می‌باشد.

و سرانجام اینکه در این سیستم به کمک کامپیوتر ترمز ایمنی هم بکار گرفته می‌شود و در صورتی که در هریک از چرخها ترمز به دلیلی از کار بیفتد، در کمتر از یکدهم ثانیه، سیستم ذخیره روشن شده و کار خود را آغاز می‌کند و بدین ترتیب در این سیستم دیگر پدیده بریدن ترمزها وجود نخواهد داشت.

زیمنس امیدوار است تا با تکمیل کردن سیستم تازه، آن را رسماً از سال ۲۰۰۷ یا ۲۰۰۸ در اتومبیل‌های مختلف قرار دهد. اولین دسته از اتومبیل‌هایی که این سیستم را به صورت آزمایشی مورد استفاده قرار خواهند داد، خودروهای پلیس در چند شهر بزرگ آلمان و نروژ خواهند بود.

سیستم جدید در طراحی آسانسور

آنچه را که در تصویر مشاهده می‌کنید، برج فدراتیو در مسکو پایتخت روسیه است که از سال ۲۰۰۷ یعنی هنگامی که ساختمان آن تکمیل شده به عنوان بلندترین ساختمان اروپا شناخته خواهد شد. اما آنچه که در این ساختمان ناتمام جلب توجه می‌کند، سیستم جدیدی است که در طراحی آسانسورهای آن بکار گرفته شده است.

در این سیستم که به کمک کامپیوتر راه‌اندازی می‌شود، در هر دهلیز یا حفره که برای آسانسورها ایجاد می‌شود، بجای یک آسانسور، دو آسانسور کار گذاشته می‌شود و به کمک برنامه‌ریزی کامپیوتری، این دو آسانسور بدون اینکه به یکدیگر برخورد کنند یا مزاحم راه یکدیگر شوند مستمراً درحال حرکت خواهند بود. به همین جهت در برج فدراتیو در مسکو بجای ۲۷ آسانسور فقط هفده آسانسور بکار گرفته می‌شود و بدین ترتیب با این سیستم تازه و خارق‌العاده، فضای بیشتری به آپارتمان یا دفتر کار اختصاص داده می‌شود.

این سیستم توسط کارخانجات کراپ در آلمان طراحی شده و عنقریب ساختمانهای بلند و برجهای جهان که تازه ساخته می‌شوند، به جهت مقرون به صرفه بودن، از آن استفاده خواهند کرد. البته این را هم باید اضافه کرد که این سیستم را می‌توان برای طراحی آسانسورهای نمایی (آسانسورهایی که از خارج ساختمان دیده می‌شوند) نیز مورد استفاده قرار داد.

بزرگ جرثقیل کوچک!

جرثقیلی را که در تصویر مشاهده می‌کنید، به ظاهر دارای پیکر نسبتاً کوچکی است. البته در مقایسه با سایر جرثقیل‌ها، اما وسایلی که در آن کار گذاشته شده کارایی آن را حتی بهتر از جرثقیل‌هایی کرده که جثه آنها سه برابر بزرگتر است. نردبام چند تکه‌ای که در این جرثقیل وجود دارد، تا ۶۰ متر ارتفاع بالا می‌رود. علاوه بر آن جرثقیل دارای آسانسورهای تک نفره برای فرستادن کارگر یا مامور آتش‌نشانی به طبقات بالاتر است. جرثقیل مذکور که توسط کارخانه شوینگ در آلمان طراحی شده، دارای ده حلقه لاستیک دوبله است و موتور دوازده سیلندری آن قدرتی مضاعف به آن بخشیده است. یکی از ویژگی‌های این جرثقیل این است که می‌توان یک واگن اضافی که مملو از مصالح یا منبع آب و یا آهک باشد به آن اتصال داد. حتی از هم‌اکنون هم این جرثقیل کوچک اما پرقدرت مورد توجه ادارات آتش‌نشانی در سرتاسر جهان قرار گرفته و سیل سفارش آن بسوی شوینگ، سرازیر شده است.

SCHWING S 58 SX

فرق دزد و پولدار آن است که دزد مال اغنیا را می‌دزدد و مالدار پول فقرا را.
• برنارد شاو

امیر پرندک

بازسازی بم کند پیش می‌رود

بدون شک زلزله یکی از وحشتناک‌ترین پدیده‌های طبیعی است که می‌تواند زیانهای جانی و مالی بسیاری پدید آورد. زلزله مرگبار بم منجر به کشته شدن هزاران نفر از مردم این شهرستان شد.

متاسفانه با گذشت دو سال و چند ماه از زلزله ویرانگر بم، هنوز هم مردم بم با مشکلات فراوانی روبرو هستند و آنچه که بعد از دو سال برای بازسازی خانه‌های مسکونی در بم صورت گرفته است، پیشرفت چندانی ندارد. اگر روند بازسازی بم به همین سرعت پیش رود، چند سال وقت و میلیاردها ریال بودجه لازم است تا به پایان برسد.

دست نیافتن به حداقل پیشرفت برنامه‌های پیش‌بینی شده بازسازی در بخشهای مختلف مسکونی تجاری، خدمات شهری و... موجب نارضایتی گسترده بیشتر مردم بم و در نتیجه گسترش ناهنجاری‌های روحی و روانی ناشی از نبود برنامه صحیح و اصولی ستاد راهبری و بازسازی بم شده است و امروزه زندگی در کانکس‌ها و تامین نکردن حداقل حفاظ مناسب، جان مردم را به لب رسانده و مشکلات بسیاری را برای آنان رقم زده است.

از مسوولان مربوطه خواهشمندیم نسبت به بازنگری در ساختار کلان برنامه‌ها و مدیریت اجرایی، تشکیلات نظارتی، تسریع و تخصیص به موقع اعتبارات و توجه به مشکلات اساسی مردم بم اقدامات لازم را انجام دهند.

محمود جعفری کوهبنانی

خبرنگار اطلاعات هفتگی در بم

چه کسانی دشمن زیبایی شهرند؟

متاسفانه سالهاست که پس از تلاش مردم در پاکیزگی و تمیزی خانه و محله به مناسبت فرا رسیدن سال جدید، سر و کله عوامل شرکتهای خدماتی و تعمیراتی خصوصی از جمله لوله بازکنی، تشخیص ترکیدگی و آژانس‌های مسافرتی و خلاصه دهها نوع از ارائه‌دهندگان خدمات گوناگون پیدا می‌شود که آگهی و پوسترهای تبلیغاتی خود را بر روی درها، دیوارها و هر جایی که از دید آنها مناسب باشد، می‌چسبانند و می‌روند، غافل از آنکه پاکسازی این‌گونه تبلیغات ضمن صرف هزینه، بسیار مشکل است. پرسش مطرح در این ارتباط، آن است که تا چه زمانی شهروندان چه در تهران و حتی در شهرستانها باید شاهد این موارد باشند و چرا نهاد یا ارگان‌های مربوطه به این امر رسیدگی نمی‌کنند؟ البته سال گذشته تا حدی با این معضل به‌طور جدی برخورد شد، اما مدتهاست مانند سابق به این‌گونه مسایل رسیدگی نمی‌شود.

آیا بهتر نیست مسوولان ذیربط ضمن وضع قانون جدید، جرایم سنگینی را برای این نوع شرکتها و مؤسسه‌ها از قبیل قطع تلفن و جلوگیری از فعالیت آنها درنظر بگیرند و از طریق رسانه‌های جمعی به مردم آموزش دهند تا در صورت مشاهده این تخلف‌ها، مراتب را به مراجع قانونی اعلام کنند؟

علی‌اکبر فرقانی

خبرنگار اجتماعی اطلاعات هفتگی

ضرورت جلوگیری از واردات برخی کامیون‌های خارجی

امروزه برخی از شرکت‌های خودروسازی بخصوص شرکت‌های ساخت خودروهای سنگین به واسطه فروش برخی کامیون‌های خارجی تبدیل شده‌اند!

ضمناً واگذاری خودروهای سبک و سنگین در کشورمان اصولی نیست. متاسفانه در زمینه تولید یا مونتاژ خودروهای سنگین با توجه به سوابقی که داریم حتی از برخی کشورها مانند چین عقب هستیم و آنها شتابان درحال تسخیر بازار کشورمان هستند!

آیا بهتر نیست در زمینه ساخت کیفی خودروهای سنگین با جدیت عمل کنیم و با گسترش تولید استاندارد، حمل و نقل کشور را رونق بخشیم. اینجانب به عنوان یک راننده خودروهای سنگین از مسوولان ذیربط تقاضا دارم از ورود کامیون‌های ساخت چین به کشورمان جلوگیری شود.

شهرضا - غلامعلی قاضی شهرضا

خبرنگار اطلاعات هفتگی

قدردانی از شهرداری قائم‌شهر به خاطر آسفالت سریع کوچه‌ها

پس از چاپ مطلبی در زمینه ضرورت آسفالت کوچه‌های قائم‌شهر در مجله «اطلاعات هفتگی»، شهرداری قائم‌شهر با همیاری مردم، کوچه‌های این شهر را آسفالت کرد.

از اعضای شورای شهر و مسوولان شهرداری قائم‌شهر قدردانی می‌کنیم که در اسرع وقت برای آسفالت کوچه‌ها اقدام لازم انجام شد.

مسعود ذوالفقاری

قدردانی از سازندگی

از توجه و پیگیری مسوولان شهرداری منطقه ۱۴ تهران برای راه‌اندازی سیستم روشنایی پل عابر پیاده مقابل کوچه حاج نوروزی و رنگ‌آمیزی دیوار ورزشگاه شهید سعیدی واقع در بزرگراه شهید محلاتی قدردانی می‌شود. گاهی اوقات چاپ مطالب و درخواست‌های شهروندان در مطبوعات باعث ساماندهی و سازندگی می‌شود و برخی از دستگاهها از چاپ مطالب استقبال و به آنها رسیدگی می‌کنند. برخی نیز به درخواست‌ها رسیدگی نمی‌کنند و حتی پاسخی هم برای تنویرافکار عمومی ارسال نمی‌کنند!

اعظم سلامت از تهران

مشکل رفت و آمد در خیابان تابان (میرداماد)

دو طرف خیابان تابان، منشعب از خیابان نفت جنوبی، واقع در خیابان میرداماد با وجود کم عرض بودن، به محل پارک خودروها تبدیل شده است. ضمناً به دلیل دوطرفه بودن این خیابان، رانندگان به سختی از این مکان رفت و آمد می‌کنند و همین مشکل، گاهی اوقات منجر به درگیری بین رانندگان می‌شود. جا دارد مسوولان ذیربط این مشکل را هرچه زودتر برطرف کنند.

معین براتی از منطقه ۳ تهران

پیامدهای آنفلوآنزای مرغی

با وجود شیوع آنفلوآنزای مرغی در کشورهای مختلف و سرایت آن به برخی کشورهای همسایه ما، متاسفانه مسوولان ذیربط کشورمان، کمتر در زمینه این بیماری به مردم اطلاعات لازم را داده‌اند. چنانچه گفته می‌شود، در انزلی و تالاب آن، مرگ قوها دیده شده است. شاید آنفلوآنزای مرغی باعث شده که قیمت گوشت قرمز افزایش یابد.

جا دارد مسوولان ذیربط در زمینه کاهش قیمت گوشت قرمز اقدام لازم را انجام دهند.

همچنین انتظار می‌رود که شرایطی فراهم شود تا با آگاهی مردم نسبت به این بیماری، با سوءاستفاده‌کنندگان برخورد قانونی شود.

ذکریا آقابابایی

لزوم دوبانده کردن جاده‌های کرمان به زاهدان و بندرعباس

اهالی شهرستان مهریز (از توابع استان یزد) از مسوولان ذیربط در وزارت راه و ترابری تقاضا دارند که جاده اصلی کرمان به زاهدان و کرمان به جیرفت و بندرعباس دوبانده شود.

در این جاده‌ها، روزی چند مورد تصادف رخ می‌دهد که منجر به کشته شدن تعدادی از هموطنان می‌شود.

میزان تلفات حوادث جاده‌ای حتی از تلفات بیماری «وبا» هم بیشتر شده است! امیدواریم در این زمینه گوش شنوایی باشد.

سیدمنصور میربلوکی

نبود امکانات تفریحی و فرهنگی در گناباد

روند تعطیل شدن یا تغییر کاربری سینماها همچنان ادامه دارد. هر روز شنیده می‌شود که سینمایی تعطیل شده و در مقابل آن بازار فیلم‌های ویدیویی، سی‌دی، ماهواره و غیره فراگیر می‌شود.

در ادامه این روند، تنها سینمای گناباد نیز تعطیل شده است و مردم این شهر از رفتن به سینما محروم شده‌اند. در این شهر حدود ده هزار نفر دانشجو وجود دارد و جمعیت جوان آن بسیار زیاد است و متاسفانه امکانات تفریحی و فرهنگی به حد کافی برای مردم وجود ندارد.

یک دانشجوی غیربومی در این زمینه اظهار داشت: در طول سه سالی که در این شهر درس می‌خوانم، نتوانستم اوقات فراغت خود را به نحو مطلوب پر کنم. جوانان و دانشجویان، بیشتر وقت خود را در خیابانها می‌گذرانند!

مجید کاظمی نوقاب

خبرنگار اطلاعات هفتگی

یک هفته حادثه

تهیه و تنظیم: پ - شایق

مشکلات شرایط عجیب ازدواج

سیستم عجیب ازدواج در ایالت راجستان هند باعث بروز مشکلات برای عده زیادی از دختران و پسران جوان این ایالت شده است. این آداب و رسوم موجب شده است که تعداد زیادی از جوانان همچنان مجرد باقی بمانند.

در این ایالت بزرگ هند، خانواده دختران تنها در صورتی به خواستگاران جواب مثبت می‌دهند که وی دارای یک خواهر آماده به ازدواج باشد تا این دختر را نیز برای پسر خود درنظر بگیرند.

این درحالی است که تا بیست سال پیش، خانواده دختر به فاکتورهای دیگری همچون ریش بلند و روحیه جنگجویی داماد نیز توجه می‌کردند. در این ایالت زیبایی، دوست داشتن و ثروتمند بودن چندان نقشی در ازدواج جوانان ندارد.

دانه فندق یا گلوله تریاک

صاحب یک رستوران در کانادا که قصد ترانزیت مواد مخدر از فرودگاه مهرآباد را داشت توسط ماموین فرودگاه دستگیر شد.

این مرد میانسال با جاسازی ماهرانه مواد مخدر داخل آجیل و فندق قصد خارج کردن آنها را داشت. بنا به این گزارش وقتی ماموران پلیس فرودگاه مهرآباد مشغول بازرسی اثاثیه همراه مسافران پرواز کانادا بودند، به این مرد میانسال که خود را صاحب رستورانی در مونترال کانادا معرفی می‌کرد مظنون شدند. پس از بازرسی اثاثیه‌های همراه وی، ماموران به آجیل‌های همراه این مسافر مشکوک شده و چند کیلو تریاک که به‌طور ماهرانه‌ای داخل فندق‌ها جاسازی شده بود را کشف کردند. با کشف این مواد، متهم درحالی که قصد فرار از فرودگاه را داشت توسط ماموین دستگیر شد و پس از انتقال به شعبه اول بازپرسی دادسرای فرودگاه از سوی بازپرس ویژه تحت بازجویی قرار گرفت.

خفت‌گیری به بهانه جرم‌گیری

دختر جوانی دو پسر جوان را اجیر کرد تا از یک دندانپزشک انتقام بگیرد.

بنا به این گزارش، دو پسر جوان تحت عنوان اینکه قصد جرم‌گیری دندان‌های خود را دارند به مطب این دندانپزشک در منطقه نارمک تهران مراجعه می‌کنند و درحالی که پزشک خود را آماده انجام کار روی دندان‌های یکی از دو مشتری جوان خود می‌کرد، ناگهان جوان دیگر کاپشن خود را به سر او انداخته و دندانپزشک را کف اتاق مطب می‌خواباند و دست و پای او را می‌بندند و در ادامه چاقویی زیر گلوی او قرار داده و از وی می‌خواهند تا محل اختفای پولهایش را بگوید و بدین ترتیب پس از سرقت هر دو نفر پا به فرار می‌گذارند.

اما با ارائه شکایتی از سوی این دکتر ماموران اداره آگاهی تهران تحقیقات برای ردیابی عاملان حمله به مطب دندانپزشک را آغاز کردند و در مرحله اول به منشی اخراجی دکتر مظنون شدند و از وی بازجویی به عمل آوردند.

دختر جوان در وهله اول منکر همکاری با دو پسر جوان شد، اما در ادامه اعتراف کرد که برای انتقام‌جویی از دندانپزشک دو پسر جوان را اجیر کرده است چرا که یک سال منشی او بوده و در مطبش کار کرده و برخلاف وعده‌هایی که داده بود از بیمه کردن او سر باز زده و به همین دلیل دختر جوان از پسر مورد علاقه خود خواست تا او را ادب کند.

با توجه به اعترافات دختر ۲۰ ساله، پسر مورد علاقه او نیز دستگیر شد و روانه زندان گردید. تحقیقات بیشتر همچنان ادامه دارد.

بوی بد کفش به کار آمد

مسوولان یک باشگاه معتبر ورزشی فوتبال در بلژیک که از وجود خرگوش در این باشگاه به تنگ آمده‌بودند به اعضای این باشگاه پیشنهاد داده‌اند تا مقدار زیادی کفش های کهنه و بوگرفته به این باشگاه بیاورند، چرا که آنها معتقدند خرگوشها از بوی بد کفش‌ها متنفرند و این موضوع آنها را از ضربه زدن به چمن‌های سبز این باشگاه دور می‌دارد چون این خرگوشها بلافاصله بعد از رشد چمن‌ها آنها را می‌خورند و در ضمن هر سال تعدادشان زیادتر می‌شود.

مدیرعامل این باشگاه امیدوار است با این کار بتواند جلوی خرگوشها را بگیرد.

عاقبت تعصب بیش از حد!

مرد جوانی که بخاطر سوءظن، خواهر خود را کشته بود از سوی قاضی دادگاه کیفری استان تهران به سه سال حبس و پرداخت دیه محکوم شد.

کشته شدن دختر جوانی به دست برادرش در یکی از روستاهای شهرستان دماوند، ماموران را بر آن داشت تا به محل وقوع حادثه بروند. آنها پس از حضور در محل با جسد دختر جوانی روبرو شدند که خفه شده بود.

کارآگاهان در ادامه برادر مقتول را بازداشت کردند که او با قبول اتهام قتل خواهرش انگیزه‌اش از این کار را سوءظن به خواهر عنوان کرد.

او در بازجویی گفت: وقتی من عکس مردی را داخل کیف او دیدم و از وی در مورد این موضوع پرسیدم خواهرم سرش را پایین انداخت و سکوت کرد، چند بار از او سوال کردم که جوابی نشنیدم در اینجا بود که عصبانی شدم گلویش را گرفتم و وقتی به خودم آمدم متوجه شدم که خواهرم خفه شده است.

پس از دفاعیات متهم، اولیای دم مقتول از رئیس دادسرا درخواست رضایت از متهم را ارائه دادند و بدین ترتیب رئیس دادگاه و چهار قاضی برای صدور حکم وارد شور شدند که در نتیجه متهم به سه سال حبس و پرداخت دیه محکوم گردید.

قابل توجه آرایشگاههای زنانه

چهار زن و مرد مسلح که با یورش به یک آرایشگاه سه زن را گروگان گرفته و دست به اخاذی زده‌اند تحت تعقیب پلیس قرار دارند.

بنا به این گزارش، چندی پیش دو زن جوان درحالی که کودکی همراه داشتند وارد یک آرایشگاه زنانه در منطقه سعادت‌آباد تهران شدند و در این هنگام مسوول آرایشگاه به آنان گفت: برای اینکه نوبت به آنها برسد باید منتظر بمانند. یکی از دو زن با شنیدن این حرف با این بهانه که شوهرش مقابل در آرایشگاه منتظر است و باید به او خبر بدهد که کارش به طول می‌انجامد از آنجا خارج شد، لحظاتی پس از خروج این زن، وی به همراه دو مرد که خود را سرهنگ و ستوان معرفی می‌کردند دوباره وارد آرایشگاه شد و دو مرد ناشناس به بهانه‌ای به بازجویی و پرس‌وجو از سه زن آرایشگر پرداختند. سه زن که دو خواهر و یک خاله بودند متوجه شدند که آنها ماموران تقلبی هستند و به همین دلیل شروع به داد و فریاد کردند که در این هنگام ماموران تقلبی آنها را تهدید به مرگ نمودند.

و در این لحظه مردان ناشناس از زنان آرایشگر خواستند پولهایشان را به آنها بدهند و در این میان یکی از دو خواهر آرایشگر گفت: در حساب بانکی‌اش مبلغ یک میلیون تومان موجودی دارد و مقداری هم در صندوق مغازه و به این ترتیب گروگانگیران از وی یک چک گرفتند.

سارقان سپس به دو گروه تقسیم شدند. خواهری را که چک صادر کرده بود به همراه خاله‌اش در آرایشگاه نگه داشتند و یک گروه مامور محافظت از آنها شد و سپس گروه دوم به همراه آرایشگر دیگر راهی بانک موردنظر واقع در بزرگراه یادگار امام شدند. مردان مسلح پس از آنکه موفق به نقد کردن چک شدند و با آزاد کردن گروگان خود موضوع را به همدستان خود که در آرایشگاه منتظر تماس آنها بودند خبر دادند و آنها هم دست و پای گروگانهای داخل آرایشگاه را بستند و متواری شدند.

بدین ترتیب سه زن پس از ارائه شکایت به دادسرای جنایی تهران و چهره‌نگاری از مهاجمان مسلح هم‌اکنون منتظر به نتیجه رسیدن تحقیقات کارآگاهان هستند.

برای آنکه بتوان خوب نوشت، باید در یک کشور آزاد زندگی کرد. ● ولتر

پاورقی جدید

معمایی برای عقل باختگان

برنده بهترین کتاب پلیسی سال

O نوشته: **Patrick Quentin**
O ترجمه: **سیروس گنجوی**

شخصیت‌های داستان

- **پیتر دولوت**: مردی که این داستان را تعریف می‌کند.
- **دکتر «لنز»**: رئیس آسایشگاه
- **دکتر «مورنو»**: روانپزشک بخش
- **آقای «لاریبی»**: پیرمرد ثروتمندی که دکتر «لنز» معتمد دارایی او است.
- **دانیل لاریبی**: دختر آقای «لاریبی»
- **دوشیزه «ایزابل براش»**: پرستار روز
- **خانم «فوگارتی»**: پرستار شب
- **جو فوگارتی**: شوهر خانم «فوگارتی» قهرمان سابق کشتی، مسوول «فیزیوتراپی» و ماساژ دادن بیماران.
- **«وارن»**: نگهبان شب و برادر خانم «فوگارتی»
- **فرانتس استرابل**: موسیقیدان سرشناس و رهبر بزرگ ارکستر
- **مارتین گیدیز**: مرد انگلیسی آرام که مبتلا به بیماری خواب است.
- **بیلی ترنت**: پسر شیک‌پوشی که خیال می‌کرد در یک رستوران کار می‌کند!
- **دکتر «استیونز»**: دکتر آسایشگاه
- **آیریس پتیسون**: دختر جوانی که «پیتر دولوت» راوی داستان عاشق اوست.
- **دیوید فن‌ویک**: مردی که مدعی بود با عالم ارواح ارتباط دارد.
- **خانم «پاول»**: زنی که جنون سرقت دارد و اشیاء را کش می‌رود!
- **جان کلارک**: نگهبان جدید
- **سروان «گرین»**: کارآگاه.

فصل اول

شبها همیشه حالم بدتر می‌شد. و آن شب، اولین شبی بود که داروی خواب‌آور مرا قطع کرده و همانطور مرا به حال خود رها کرده بودند. چند هفته‌ای می‌شد که در آن آسایشگاه بستری بودم.

«مورنو» روانپزشک مسوول بخش، پس از آنکه یکی از آن نگاههای شرارت‌بار و بی‌حوصله خود را به من انداخت، گفت:

- آقای «دولوت» کم‌کم باید به این وضع عادت کنی تا به‌تدریج به زندگی طبیعی خود بازگردی. در این مدت، به اندازه کافی تو را تروخشک کرده‌ایم و دیگر جایز نیست بیش از این لوس بار بیایی!

از این حرف برآشفتم و گفتم:

- چرا حال و روز مرا درک نمی‌کنید. من هر هفته به اندازه کافی، پول دراختیار شما می‌گذارم. آن وقت شما از دادن یک داروی آرام‌بخش به من مضایقه می‌کنید؟

او همانطور با نگاهی بی‌احساس، به من زل زده بود. انگار همه این حرفها را به یک تکه سنگ گفتم! هرچه التماس و درخواست کردم به خرجش نرفت. سرانجام کار به مشاجره کشید و آنچه از دهانم درآمد به او گفتم. حالم خوش نبود و می‌بایستی دیوانه‌وار، خشمم را سر کسی خالی می‌کردم. حرفهایی به او زدم که فقط از دهان یک الکلی بیرون می‌آمد! من یک معتاد به الکل بودم که از زمان بستری شدن در آن آسایشگاه، چند هفته‌ای می‌شد لب به مشروب نزده بودم.

اما «مورنو» فقط شانه‌هایش را بالا انداخت و زیر لب با کنایه گفت:

- ما هرچه می‌کشیم از دست این سیاه مست‌های سابق است!

دوباره شروع به ناسزاگویی کردم. و بعد، فکر کردم: «فایده این داد و فریادها چیست؟» نمی‌توانستم واقعیت را به آنها بگویم. نمی‌توانستم به آنها بگویم که ترسیده‌ام و به همین خاطر از آنها داروی خواب‌آور می‌خواهم. راستش، برایم کنفی داشت. آری، بی‌آنکه خود بدانم، ترس و وحشتی بی‌امان به سراسر وجودم چنگ می‌انداخت. مثل بچه‌ای بودم که می‌خواستند او را تنها توی تاریکی رها کنند!

زمانی که هنوز در این آسایشگاه بستری نشده بودم، نزدیک به دو سال، هر روز و شب، کارم نوشیدن الکل بود. قبلاً آدم سالم و سرحالی بودم و زندگی خوب و خوشی داشتم، اما پس از آن حادثه دردناک که منجر به آتش گرفتن تماشاخانه و مرگ همسرم «ماگدولین» شد، چنان از لحاظ روحی آسیب دیدم که به این ماده سکرآور لعنتی پناه بردم. خالی کردن روزانه چند بطر، با زندگی مردی که اهل کار و فعالیت بود جور درنمی‌آمد. دوستانم آنقدر برایم دل سوزانده بودند که خودشان هم از این وضع به ستوه آمده بودند و دیگر حال و حوصله غمخواری نداشتند. من تمامی اعتبار و حیثیتی را که به عنوان جوانترین تهیه‌کننده تئاتر به دست آورده بودم همراه این ماده لعنتی به درون خندق وجودم می‌ریختم و اگر وضع به همین منوال ادامه می‌یافت، کارم ساخته بود و دیری نمی‌پایید که پرده آخر نمایش کمدی تراژدی زندگی من فرو می‌افتاد!

من در گرداب نکبت‌باری فرو رفته و حاضر شده بودم جهنم را به جان بخرم، اما وقتی کتاب «آسایشگاه روانی» نوشته «بیل سی‌بروک» منتشر شد، سیزده تن از دوستانم، هرکدام یک جلد از این کتاب را خریداری کرده برایم فرستادند!

از سر کنجکاوی، نگاهی به مطالب این کتاب - که حاوی پند و اندرزهای سودمندی بود - انداختم. این کتاب، به اندازه‌ای روی من تاثیر گذاشت که به فکر افتادم مشروب را کنار بگذارم و در یک آسایشگاه روانی بستری شوم. مناسب‌ترین مکان برای ترک این عادت ناپسند، آسایشگاه بود. به یک لحظه، تصمیم خود را گرفتم. تصمیم گرفتم «برودوی» مرکز تئاتر شهر نیویورک را از شر یک دایم‌الخمر حرفه‌ای که خودم باشم رهایی بخشم. و چنین شد که خود را به این آسایشگاه مشهور، یعنی آسایشگاه دکتر «لنز» که اسم و رسم زیادی به‌هم زده بود معرفی کردم.

اینجا درحقیقت یک آسایشگاه معمولی نبود. بلکه مکان گرانبهایی بود برای مداوای عقل‌باختگانی مثل من که شیرازه زندگی‌شان از هم پاشیده بود.

دکتر «لنز» رئیس آسایشگاه، یک روانپزشک متجدد و امروزی بود که درمیان جوامع علمی جهان، از اعتبار و شهرت زیادی برخوردار بود. و مؤسسه او در ازای دریافت پول هنگفتی با بهره گرفتن از آخرین روشهای علمی، به مداوای بیماران می‌پرداخت.

پس از یک دوران کوتاه کاهش تدریجی الکل، سه هفته بدون این ماده لعنتی سر کردم و آن را به شیاطین فلک‌زده‌ای سپردم که تا دروازه جهنم مرا دنبال می‌کردند!

پس از یک دوره آب‌درمانی، ورزشهای جسمانی و استفاده از اشعه خورشید و کلنجار رفتن ناموفق با کارکنان مرد آنجا، و گهگاه سربه‌سر گذاشتن با پرستارهای زیبا، کم‌کم روبه‌راه شدم و حال عمومی‌ام بیش از پیش رو به بهبود نهاد.

در آسایشگاه ما پرستار جوانی بود به نام دوشیزه «براش» که روزها، پرستاری از بیماران را برعهده داشت. او دختری زیبا و تودل‌برو بود که حضورش به ما آرامش می‌بخشید. آن روز بعدازظهر، او به من اطمینان خاطر داد که حالم رو به بهبود گذاشته است و تنها چیزی که به آن نیاز دارم، یک اراده قوی است. شاید به خاطر همین حرف بود که داروی خواب‌آور مرا قطع کردند.

مدت مدیدی پس از رفتن دکتر «مورنو» روی تختخواب دراز کشیدم. تمام بدنم می‌لرزید و سخت عصبی بودم. فکر می‌کردم اراده‌ای که دوشیزه «براش» از آن سخن گفته بود به کلی درهم شکسته است! حال خوشی نداشتم.

نمی‌دانم آیا همه الکلی‌ها به هنگام ترک، همین نشانه‌ها را بروز می‌دهند یا نه،ولی بدون داروهای آرام‌بخش، احساس ترس می‌کردم. ترس عجیبی سراسر وجودم را فرا گرفته بود. از آن ترسهایی بود که در تاریکی به سراغ یک انسان تنها می‌آید. نیازمند آن بودم که بنده خدایی دستم را بگیرد و با لحنی محبت‌آمیز بگوید: «پیتر، ناراحت نباش. از هیچ چیز نترس. من در کنارت هستم!» اما در آن لحظه که بیش از همیشه به محبت نیاز داشتم، هیچ کس در کنارم نبود تا مرا دلداری بدهد.

کوشیدم خود را آرام کنم. به خود تلقین می‌کردم که موردی برای ترس وجود ندارد. من همه خُل و چهل‌هایی که در اطرافم بودند را می‌شناختم. آدمهای

بی‌آزاری بودند که شاید خطرشان از من کمتر بود! اتاق من، سلول من یا هرچه که می‌خواهید اسمش را بگذارید، راحت بود و درش باز بود. خانم «فوگارتی» پرستار شب، در اتاقک خود در انتهای راهرو به سر می‌برد. در صورت نیاز، کافی بود که از طریق تلفن داخلی کنار تختخوابم او را فرا بخوانم و این زن وظیفه‌شناس، که صورتی شبیه اسب داشت، بی‌درنگ مانند «فلورانس نایتینگل» مهربان، کنار بالینم حاضر شود!

اما نمی‌توانستم گوشی تلفن را بردارم. خجالت می‌کشیدم به او بگویم که از سایه مبهم شیر دستشویی که روی دیوار سفید اتاق افتاده می‌ترسم! ناچار بودم تمام اراده خود را به کار ببرم تا نگاه خود را از آن سوی اتاق برگیرم. نمی‌خواستم به او بگویم که خاطره جانگداز مرگ همسرم «ماگدولین» که مقابل چشمانم در میان شعله‌های آتش می‌سوخت، مانند بختکی ذهن و روح مرا اشغال کرده و یک آن راحتم نمی‌گذارد!

توی تختخواب باریک و پاکیزه، غلتی زدم و صورتم را به طرف تاریکی آرام‌بخش دیوار اتاق گرفتم. هوس سیگار کرده بودم. حاضر بودم در ازای دریافت یک نخ سیگار، همه دار و ندارم را بدهم، ولی ما اجازه نداشتیم در رختخواب سیگار بکشیم؛ و به ما عقل باختگان، اعتماد نمی‌کردند که کبریت در اختیارمان بگذارند. از آن بیم داشتند که آسایشگاه را به آتش بکشیم!

آن شب، همه جا غرق سکوت بود. بعضی شبها، «لاریبی» پیر که اتاقش چسبیده به اتاق من بود، توی خواب با خودش حرف می‌زد و مرتب، مثل صفحه گرامافون که سوزنش گیر کرده باشد، نرخ سهام سال گذشته را تکرار می‌کرد. اما حالا، هیچ صدایی از اتاق او شنیده نمی‌شد.

شب، در سکوت و تنهایی ژرفی فرو رفته بود...

بی‌حرکت روی تختخواب دراز کشیده و به سکوت گوش سپرده بودم. در این هنگام ناگهان صدایی شنیدم. صدای ضعیفی بود، اما به وضوح شنیده می‌شد. این صدا گفت:

- پیتر دولوت، باید فرار کنی... باید هرچه زودتر از اینجا دور شوی...

من کاملاً بی‌حرکت، مثل مجسمه‌ای روی تخت دراز کشیده بودم. در سکوت ترسناکی به سر می‌بردم که وحشت و اضطراب ناشی از آن، به‌مراتب از ترس جسمانی بدتر بود. انگار که این صدا از جانب پنجره می‌آمد. اما در آن لحظه در شرایطی نبودم که بتوانم این موضوع را درک کنم. تنها چیزی که می‌دانستم آن بود که این صدای واضح، صدای خودم بود!!

گوشهایم را تیز کردم و دوباره صدای خودم را شنیدم که زمزمه‌کنان گفت:

- پیتر دولوت، باید فرار کنی... باید همین الان از اینجا بروی...

یک لحظه پنداشتم که دیوانه شده‌ام. من با خودم حرف می‌زدم، درحالی که لبانم تکان نمی‌خورد. اصلاً حس صحبت کردن از من سلب شده بود. با یک حرکت ناگهانی، نومیدانه دست لرزانم را به دهانم بردم و محکم روی لبانم گذاشتم. دست‌کم می‌توانستم این صدای آرام و ترسناک را در گلو خفه کنم. اما چنین نشد.

و بعد، آن صدا - یعنی صدای خودم - دوباره شنیده شد:

- پیتر دولوت، باید از اینجا فرار کنی!

و درپی سکوتی ژرف، افزود:

- جنایتی اتفاق خواهد افتاد. هرچه زودتر فرار کن!

به درستی نمی‌دانم بعداً چه اتفاقی افتاد. اما در عالم خواب و بیداری، از بستر بیرون پریدم و دیوانه‌وار به سوی راهروی دراز و روشن دویدم. عجیب بود که در سر راه خود با خانم «فوگارتی» یعنی پرستار شب، روبرو نشدم!

سرانجام به در شیشه‌ای ضخیم و نشکن رسیدم که بخش مردان را از بخشهای دیگر جدا می‌کرد. با یک فشار آن را گشودم و با لباس خواب و با پای برهنه، شروع به دویدن کردم. تنها یک فکر در سر داشتم و آن اینکه هرچه بیشتر از اتاقم دور شوم و پژواک آن صدای لعنتی را از گوشهایم بتکانم.

خود را در مکانی یافتم که قبلاً هرگز آنجا را ندیده بودم. در این هنگام، صدای پایی در پشت سر خود شنیدم. سرم را چرخاندم و از روی شانه، نگاهی به عقب انداختم. «وارن» نگهبان شب را دیدم که به سرعت به دنبال من می‌دوید. او قصد داشت مرا بگیرد. با دیدن قیافه او، انگار عقلم سر جا آمد. یک نوع زیرکی توأم با ناامیدی در من پیدا شد. قبل از آنکه بتواند مرا بگیرد، برگشتم و به سرعت از یک پلکان بالا رفتم. نمی دانستم این پلکان به کجا منتهی می‌شود.

به طبقه بالا رسیدم و پس از لحظه‌ای درنگ، به سوی در رفتم. آن را گشودم و خود را به داخل انداختم و در را محکم پشت سرم بستم. نمی‌دانستم کجا هستم، اما ابلهانه احساس می‌کردم که به یک پیروزی بزرگ دست یافته‌ام. خم شدم و کورکورانه، دنبال کلید گشتم. می‌خواستم در را از داخل قفل کنم و نگهبان شب را پشت در بگذارم. در آن صورت، دیگر هیچ کس قادر نبود مرا به اتاقم بازگرداند!

اما در همان حال که انگشتانم کورمال کورمال، روی در چوبی حرکت می‌کرد تا کلید را پیدا کنم، ناگهان در اتاق، چارتاق باز شد و احساس کردم که دست فولادینی به دور گردنم حلقه زد! اتاق تاریک بود و نمی‌توانستم «وارن» را ببینم. با این حال، در تاریکی شروع به تقلا کردم تا خود را از این حلقه فولادین آزاد کنم. ناسزاگویان، بی‌هدف به هرسو چنگ انداختم، اما انگار با یک بیل مکانیکی طرف بودم! «وارن» مردی لاغراندام و سبک وزن بود، ولی دست‌کمی از یک کابل برق نداشت! او سر مرا زیر یکی از بازوانش گرفته بود و با دست دیگرش، ضربات نامنظم مرا دفع می‌کرد.

ما همچنان با هم درگیر بودیم که ناگهان چراغ اتاق روشن شد و صدای لطیف زنی به گوش رسید که گفت:

- «وارن» دیگر کافی است. کاری به کارش نداشته باش!

اما دست «وارن» همچون گیره‌ای فولادین، همچنان محکم به دور گردنم پیچیده بود و گوشهایم را آزار می‌داد. در همان حال گفت:

- دوشیزه «براش» اما این یارو، حال طبیعی ندارد، پاک قاطی کرده است!

- اشکالی ندارد... حالش خوب می‌شود. بگذار به عهده من.

احساس کردم فشار دست «وارن» کاهش یافت و توانستم خود را از چنگ او آزاد کنم. چند بار پلک زدم و به فضای اتاق خیره شدم. یک اتاق خواب بود. آباژوری در کنار تختخواب به چشم می‌خورد و «ایزابل براش» پرستار روز ما که لباس خواب حریر سفیدرنگی به تن داشت، به آرامی به سوی من گام برداشت.

با دیدن او، تا حد زیادی ترسم فرو ریخت. همیشه همین‌طور بود. این دختر زیبا، در آن لباس حریر سفیدرنگ و موهای طلایی که دور صورتش ریخته شده بود، عیناً به فرشته بی‌نهایت تندرستی شبیه بود که به انسان احساس آرامش خاصی می‌داد!

او با لبخندی دوست داشتنی که دندانهای سپید و درخشانش را آشکار می‌کرد گفت:

- آقای «دولوت» می‌دانم شما برای دیدن من به اینجا آمده‌اید. اما باید بدانید که این کار، برخلاف مقررات است. نمی‌بایستی مرتکب چنین اشتباهی می‌شدید!

می‌دانستم که با این سخنان، می‌خواست مرا آرام و خوشحال کند، زیرا من آدم خل و چلی بودم، اما برایم اهمیتی نداشت. بدم نمی‌آمد که کسی برایم دل بسوزاند و همچون مادری مهربان، مرا مورد لطف و محبت خود قرار دهد.

سرم را پایین انداختم و گفتم:

- دوشیزه «براش» چاره‌ای جز فرار نداشتم. نمی‌توانستم در آن اتاق لعنتی بمانم و به صدای خودم که درباره جنایت حرف می‌زد گوش بسپارم!

دوشیزه «براش» با چشمان آبی رنگش به من خیره شد:

- اصلاً معلوم است راجع به چی حرف می‌زنید؟ چرا به من نمی‌گویید چه اتفاقی افتاد؟

«وارن» همچنان در آستانه در ایستاده بود. هنوز آثار بدگمانی از چشمانش زبانه می‌کشید.

اما دوشیزه «براش» با اشاره سر به او اطمینان داد که خطری تهدیدش نمی‌کند. سپس با خیال راحت کنار میز توالتش نشست. پیش از آنکه بدانم دارم چه کار می‌کنم، روی زمین زانو زدم و سینه‌خیز، خود را به سوی او کشیدم و سرم را مثل کودک پنج ساله‌ای روی پای او گذاشتم. بیش از ۳۰ سال داشتم، اما در آن لحظه، خود را بچه کوچکی احساس می‌کردم که سخت تشنه محبت بود. زیر لب کلمات نامفهومی بر زبان می‌راندم. او نیاز روحی مرا درک کرد و مانند خواهری مهربان، موهایم را نوازش کرد.

به‌تدریج، احساس امنیت و گرمی و راحتی دلپذیری سراسر وجودم را فرا گرفت. آرزو می‌کردم کاش من هم خواهری مثل او داشتم تا تکیه‌گاه امنی برای روح خسته من باشد. متوجه حضور دکتر «مورنو» در اتاق نشده بودم تا آنکه صدای او را شنیدم که به تندی گفت:

- خب، دوشیزه «براش» دیگر کافی است!

سرم را بلند کردم و «مورنو» را درون ربدوشامبرش دیدم. زمانی که من تهیه‌کننده تئاتر بودم چند صباحی بازیگر تئاتر بود. در روی صحنه، همیشه چهره‌اش به دکتر جوان خوش قیافه‌ای شبیه بود که به قهرمان زن نمایش، علایق انسانی نشان می‌داد. اما در آن لحظه، بیشتر به یک آدم شریر و جنایتکار نمایش شباهت داشت!

از چشمان سیاه رنگ اسپانیایی‌اش، احساسات تندی زبانه می‌کشید که ذهن آشفته من قادر به تعبیر و تفسیر آن نبود. او گفت:

- دوشیزه «براش» این کارها واقعاً ضرورتی ندارد و از لحاظ روان درمانی، چندان پسندیده نیست!

ادامه دارد

کسی که سکوت می کند از خطر بر حذر است.
●مثل آفریقایی

احمق‌ترین دزد دنیا

فانتزی ایرونی

نویسنده: محمدرضا لطفی

«اکبر دماغ» درحالی که ساک خود را بروی دوش خود انداخته و عینک آفتابی سه تا صدتومانی مشکی بر چشم زده بود، آرام آرام در کوچه پس‌کوچه‌های خیابان فرشته قدم می‌زد و به اطراف نگاه می‌کرد.

او به شدت مشغول خود بود و افکار ریز و درشت گوناگونی در ذهنش رژه می‌رفتند. خیلی زیاد نگران بود و با این وضعیت جملات مختلف را در ذهنش مانند پازل جور می‌کرد تا به عمه سالی یا همان عمه صغری بگوید.

...اکبر دماغ پنج ساله بود که پدر و مادرش در یک حادثه رانندگی از دنیا رفتند و او را که تنها فرزند این خانواده بود، تنها گذاشتند. بعد از فوت پدر و مادر اکبر، عمه سالی که او هم به علت فوت همسر پولدارش تنها زندگی می‌کرد، سرپرستی اکبر را برعهده گرفت و از آن پس دو نفری زندگی می‌کردند.

نکته قابل توجه زندگی این خانواده آن بود که عمه سالی به جز یک برادر یعنی پدر اکبر هیچ قوم و خویش سببی و نسبی نداشت و با فوت برادرش از دار دنیا یک برادرزاده که همان اکبر دماغ باشد برایش باقی مانده بود و میلیاردها ثروت از همسر مرحومش.

تا این جای کار باید برای عاقبت خوش اکبر دماغ حسرت خورد که بدین وسیله بعد از عمه سالی میراث‌دار چنین ثروت افسانه‌ای خواهد شد، اما نباید خیلی خوش‌بین بود چون مشکل از زمانی آغاز شد که اکبر دیپلمش را گرفت و شور و حال جوانی در درونش ریشه دواند و عمه سالی هم با گذشت این سالها وارد مرحله پیری شد و دیگر حال و حوصله قدیم را نداشت و تبدیل به پیرزن غرغرویی شده بود.

آری اینگونه بود که اکبر دماغ و عمه سالی بنای ناسازگاری را گذاشتند و هر روز از یکدیگر فاصله گرفتند و پس از چند وقت اکبر با تعدادی از دوستان خود که از قضا در کار خلاف هم بودند قاطی شد و عمه سالی هم با گربه لوس و پشمالوی خود یعنی «شوبولی» روز را به شب می‌گذراند و این گربه تبدیل به مونس و همدم عمه شد.

خلاصه کار به جایی رسید که «اکبر دماغ» که به علت بزرگی بیش از حد دماغش در نزد دوستان معروف به «اکبر دماغ» شده بود، صبح تا شب را با دوستانش سپری می‌کرد و فقط بعضی شبها برای خواب به منزل عمه سالی می‌رفت و عمه هم که دلش از برادرزاده ناخلف‌اش خون بود، وی را از ارث محروم کرد و سر سوزنی را برای اکبر نگذاشت، اکبر هم که این وضعیت را دید بیش از پیش با دوستان خلافکار خود همدم شد و ظرف مدت کوتاهی با دوستانش وارد قاچاق مشروبات الکلی شد و در کمتر از یکسال در کار خود پیشرفت قابل توجهی کرد. اما از آنجایی که ماه هیچ وقت پشت ابر نمی‌ماند بعد از دو سال اکبر دماغ توسط ماموران پلیس بازداشت شد و در دادگاه به تحمل سه سال حبس محکوم گردید. اکبر در طول این سه سال خیلی فکر کرد و به شدت از گذشته خود پشیمان شد، چرا که در طول این مدت حتی یک نفر از دوستانش که ادعای رفاقت داشتند به سراغش نیامدند و همه او را رها کرده بودند. اکبر تصمیم داشت تا پس از آزادی به نزد عمه سالی برود و از او به خاطر گذشته معذرت‌خواهی کند.

او قصد داشت تا به هر ترتیبی که شده از عمه‌اش حلالیت بگیرد و دوباره به زندگی عادی خود برگردد.

... و امروز او پس از تحمل این سه سال از زندان آزاد شده بود و به سمت منزل عمه سالی قدم برمی‌داشت. اکبر در این افکار غوطه‌ور بود که ناگهان خود را در جلوی منزل بزرگ و اشرافی عمه دید، او برای چند لحظه جلوی در ایستاد و جملات را برای بار هزارم در ذهنش مرور کرد، اما هنوز چند ثانیه‌ای نگذشته بود که صدایی افکار اکبر را بهم زد و وقتی که برگشت همسایه عمه سالی را روبروی خود دید:

- به‌به اکبرآقا، حال شما چطوره؟ کی از زندان آزاد شدین؟

- سلام آقامحمود، احوال شما؟ امروز صبح.

- به سلامتی، امیدوارم که دیگه تصمیم نداشته باشین دنبال کار خلاف برید.

- نه دیگه، اگر خدا بخواد می‌خوام از این به بعد زندگی سالمی‌رو ادامه بدم.

- چقدر خوب، مطمئن باش اگر تو اراده کنی خدا هم کمک می‌کنه.

- بله، قطعاً همین‌طوره که شما می‌فرمایید.

-راستی اکبرآقا ساعت چنده؟ من ساعتم خواب مونده.

- اجازه بدین... دوازده و ده دقیقه.

آقامحمود پس از اطلاع از ساعت با اکبر خداحافظی کرد و به سمت خانه‌اش رفت و اکبر دماغ با خشم او را با نگاه دنبال کرد و در دل گفت:

- ای آدم حقه‌باز، آره جون خودت، خوشحالی که من می‌خوام زندگی سالم بکنم، مطمئنم که الان داری فکر می‌کنی بعد از من دیگه از کی مشروب بگیری.

پس از دور شدن آقامحمود، اکبر دوباره نگاهی به قصر عمه سالی می‌اندازد و با ترس و لرز زنگ را به صدا درمی‌آورد، اما پس از گذشت یکی، دو دقیقه خبری از عمه خانم نمی‌شود و لاجرم اکبر برای بار دوم زنگ را به صدا درمی‌آورد، اما باز هم خبری نمی‌شود.

پس از ده دقیقه اکبر تصمیم می‌گیرد تا از دیوار بالا برود و این‌گونه وارد منزل شود، پس تیر چراغ برق را نشانه می‌گیرد و با تبحر خاصی که دارد از بالای آن روی دیوار می‌پرد و سپس خود را روی چمنای داخل باغ می‌اندازد.

پس از ورود ابتدا اکبر دست و پای خود را که به علت پرش درد گرفته کمی می‌مالد و سپس به سمت عمارت به حرکت درمی‌آید.

لحظه‌ای که اکبر وارد ساختمان می‌شود، دچار احساس عجیبی می‌گردد، زیرا سکوتی سنگین و غیرعادی بر فضا حکمفرماست. اکبر دماغ در همان ابتدا نگاهی به چپ و راست خود می‌کند و بعد که چیزی دستگیرش نمی‌شود شروع به صدا کردن عمه سالی می‌کند، اما باز هم جوابی نمی‌شنود و به ناچار اقدام به جلو رفتن می‌کند.

او در دل احساس بدی دارد و دلش بی‌اختیار شور می‌زند. افکارش را مرور می‌کند، یعنی چه اتفاقی افتاده؟ عمه سالی جایی رفته؟ اما نه! عمه معمولاً از خانه بیرون نمی‌رفت و حتی خریدهایش را هم با تلفن دستور می‌داد که برایش بیاورند، پس یعنی چه شده؟

اکبر با این افکار وارد سرسرا می‌شود و سپس به جلوی پله‌های مرمر و لوکس خانه می‌رسد و قصد بالا رفتن از آن را می‌کند که ناگهان صدای خش خشی او را در جای خود میخکوب می‌کند. چند بار این صدا بلند می‌شود و اکبر پس از تیز کردن گوشهایش متوجه می‌شود که صدا از نزدیکی اتاق خواب عمه می‌آید.

نکنه عمه سالی است؟ اما نه اگر او باشد پس چرا جواب من را که این همه صدایش کردم نداد؟ نکند دزد آمده؟ اصلاً این صدای لعنتی مربوط به چیست؟ ترس در دل اکبر حسابی رخنه کرده و او برای یافتن پرسشهایش با قدمهای لرزان از پله‌ها بالا می‌رود و به سمت اتاق عمه قدم برمی‌دارد. اما درست زمانی که جلوی اتاق می‌رسد، در دل به خود می‌خندد، چرا که وی «شوبولی» گربه عمه را می‌بیند که با گوشه فرش جلوی اتاق عمه مشغول بازی است و این صدا متعلق به اوست. اکبر نفس راحتی می‌کشد و گربه را بغل می‌کند:

- شوبولی تویی؟ تو که زهره منو ترکوندی، باز داری با این فرش بازی می‌کنی؟ کی میخوای دست از این کارات برداری؟ راستی عمه کجاست؟

«شوبولی» میومیوکنان از بغل اکبر به روی زمین می‌پرد و بدون محل گذاشتن به وی از آنجا دور می‌شود.

اکبر دماغ تقریباً نیمی از ساختمان را می‌گردد، اما اثری از عمه سالی پیدا نمی‌کند و وقتی که در اتاق قهوه‌خوری عمه را باز می‌کند، از تعجب در جا خشکش می‌زند، چرا که عمه سالی را درحالی که پیشانی‌اش شکافته و صورتش غرق در خون است بر روی صندلی می‌بیند و متوجه تلفن که روی زمین و در هوا معلق است و صدای بوق آزاد می‌زند می‌شود.

اکبر با دستپاچگی به نزدیک عمه می‌رود، اما با

اولین نگاه متوجه می‌شود که عمه سالی مرده است. اکبر حسابی می‌ترسد و نگران و ناراحت به این طرف و آن‌طرف می‌رود و سپس انگشتر برلیان گرانقیمت عمه سالی در دستان او نظرش را به خود جلب می‌کند و در همین حین فکری به ذهنش خطور می‌کند. او ابتدا تمام اتاقها را با دقت وارسی می‌کند و متوجه می‌شود که احتمالاً کوچکترین چیزی از منزل سرقت نشده و سپس با خود می‌گوید:

- قطعاً با این سوءسابقه‌ای که من دارم، وقتی پلیس‌ها به اینجا بیان به من شک می‌کنن که عمه‌رو به قتل رسوندم و فکر می‌کنن که مرگ عمه کار من بوده، بهتره تا کسی متوجه نشده چند تیکه از جواهرات‌رو بردارم و از خونه فرار کنم. باید با پول اینا سرمایه‌ای تشکیل بدم و زندگی سالمی‌رو آغاز کنم، مطمئناً عمه سالی هم اینجوری راضیه.

اکبر دماغ با این فکر ابتدا انگشتر عمه را از انگشتش بیرون می‌کشد و سپس به اتاق عمه می‌رود و چند تیکه دیگر جواهر برمی‌دارد و به سرعت از منزل خارج می‌شود.

او پس از این کار چند ساعتی در خیابانها قدم می‌زند و سپس با غروب خورشید تصمیم می‌گیرد تا سری به قهوه‌خانه عباس پلنگ که در دوران خلافکاری‌اش پاتوق او و دوستانش بوده بزند و کمی استراحت کند. وی با این نیت وارد آنجا می‌شود و در همان ابتدا دوستان خود را می‌بیند که با خوشحالی به سمت او می‌آیند.

- به‌به، اکبر دماغ، رسیدن به خیر، بابا بی‌معرفت نمی‌دونی چقدر این مدت دلمون برات تنگ شده بود.

- آره جون عمه‌هاتون، اگر راست می‌گین چرا توی این سه سال هیچ سری به من نزدین؟ چرا هیچ کمکی نکردین؟

- این چه حرفیه؟ ما تمام تلاشمون‌رو انجام دادیم.

- برو بچه، کم خالی ببندین، پس بگذارین یه چیزی بگم، من دیگه نمی‌خوام کار خلاف انجام بدم، می‌خوام سالم زندگی کنم. شماها اونقدر بی‌معرفت هستین که حالم از همتون به هم می‌خوره، اگر هم ببینین الان اینجام فقط به خاطر اینه که اومدم یه چایی بخورم و برم. در ضمن می‌خواستم گله خودم‌رو هم به شماها بگم که یه وقت حرف روی دلم نمونه.

اکبر با دلخوری این حرفها را زد و از دوستان خود جدا شد و به گوشه‌ای رفت، هنوز چند ثانیه‌ای نگذشته بود که شاگرد عباس پلنگ استکان چایی را جلوی اکبر دماغ گذاشت و رفت. اکبر نگاهی به استکان انداخت و قصد هورت کشیدن آن را داشت که دو مرد کت و شلوارپوش از در قهوه‌خانه وارد شدند و یکراست به سمت اکبر رفتند و روبروی وی نشستند، یکی از این دو نفر که کت و شلوار مشکی به تن داشت و ته ریشی هم در چهره‌اش دیده می‌شد. بدون مقدمه رو به اکبر کرد و گفت:

- سلام من سرگرد مقدم هستم از اداره آگاهی، شما بازداشت هستین.

اکبر با شنیدن این جمله وا رفت و بی‌اختیار استکان از دستش به زمین افتاد، وی حتم پیدا کرد که ماموران او را به عنوان قاتل عمه سالی شناسایی کرده‌اند و درست همان چیزی که می‌ترسید به سرش آمد. این بود که تصمیم گرفت تمام واقعیت را برای سرگرد مقدم بازگو کند.

- جناب سرگرد به خدا من قاتل عمه سالی نیستم، باور کنید من اون‌رو نکشتم، راست می‌گم، امروز ظهر وقتی که وارد منزل شدم عمه فوت کرده بود و من فقط شش تکه جواهر برداشتم و از خونه فرار کردم.

سرگرد با شنیدن جملات اکبر لبخندی تحویل وی داد و گفت:

- می‌دونم که تو قاتل نیستی، درواقع ماجرا از این قرار بود که دیشب، حوالی نیمه شب عمه سالی تشنه می‌شود و به قصد آب خوردن به سمت آشپزخانه می‌رود، اما شوبولی گربه عمه‌ات چند دقیقه قبلش با فرش جلوی اتاق عمه بازی می‌کرده و لبه آن را برگردانده بود و عمه سالی هم در تاریکی چشمش نمی‌بیند و پایش به لبه فرش گیر می‌کند و با سر به زمین می‌خورد، اما چون عمرش به دنیا بود به سمت اتاق دیگرش می‌رود و روی صندلی می‌نشیند و شماره اورژانس را می‌گیرد ولی درست در زمانی که می‌خواهد صحبت کند ضربه مغزی می‌شود و بلافاصله قبل از صحبت با اورژانس از دنیا می‌رود، پزشک قانونی و مرکز اورژانس ساعت مرگ و تماس را سه و بیست و هفت دقیقه اعلام کرده‌اند، در صورتی که شما امروز ساعت هشت صبح از زندان آزاد شده بودید و در ضمن همسایه خانه عمه سالی هم شما را دقیقاً ساعت دوازده و ده دقیقه ظهر جلوی منزل مشاهده کرده است.

اکبر دماغ با شنیدن جملات سرگرد نفس راحتی می‌کشد و می‌گوید:

- خوشحالم که باور دارین من قاتل عمه‌ام نیستم.

- آره تو قاتل نیستی، ولی احمق‌ترین دزد دنیا هستی.

اکبر با تعجب علت را جویا شد و سرگرد هم پاسخ داد:

- این آقا جناب توتونچی وکیل عمه سالی هستن و لیست دقیق اموال عمه‌رو دارن، جهت اطلاع باید بگم که شما هشت تکه جواهر برداشتین نه شش تکه.

اکبر کمی سرخ و سفید می‌شود و سپس با خجالت می‌گوید:

- بله هشت تکه، اما این چه ربطی به احمق بودن من داره؟

- چون شما به خاطر چند میلیون تومان پول، چیزی حدود دو میلیارد ثروت‌رو از دست دادین.

اکبر که هر لحظه بر تعجبش افزوده می‌شد با ناراحتی رو به سرگرد می‌گوید:

- جناب سرگرد تورو خدا واضح حرف بزنین، من متوجه نمی‌شم.

- بسیار خب، عمه شما به وکیلش وصیت کرده بود که اگر برادرزاده من پس از آزادی دیگر کار خلاف انجام ندهد و پایش به دادگاه و کلانتری کشیده نشود، تمام اموال را بعد از مرگم به او می‌بخشم و اگر دوباره خلاف کرد، تمام ثروت و دارایی من متعلق به «شوبولی» گربه عزیز من است و چوب کبریتی هم به اکبر تعلق نمی‌گیرد. و حالا شما به جرم سرقت از اموال عمه خود مجرم هستید و باید برایتان پرونده تشکیل بدهیم، پس اتوماتیک‌وار طبق وصیت عمه صغری یا همان عمه سالی شما از ارث محروم هستید و تمام دارایی عمه خودبه‌خود به شوبولی می‌رسد. شما با این کارتان هم خودتان را از یک ثروت افسانه‌ای محروم کردید و هم باعث شدید که گربه‌ای صاحب چند میلیارد پول شود.

اکبر دماغ با شنیدن جملات سرگرد مقدم دیگر هیچ چیز نشنید و چشمهایش سیاهی رفت و نقش بر زمین شد. او نه‌تنها خود را احمق‌ترین دزد دنیا بلکه احمق‌ترین آدم روی کره زمین می‌دانست.

■

آگاهی های ضروری درباره «تب»

روجاه کوزه‌گر

همانطور که می‌دانید انواع تب در کودکان شایع است و در صورت عدم توجه و آگاهی والدین می‌تواند آثار زیانباری را در آنها ایجاد نماید. شاید به همین دلیل باشد که اکثر پدر و مادرها به محض اینکه با مشکل تب در فرزندانشان مواجه می‌شوند، دست و پایشان را گم می‌کنند و کار مفیدی نمی‌توانند برای آنها انجام دهند. بر همین اساس ما برای شما اطلاعات مختصر و مفیدی را گردآوری کرده‌ایم که با دانستن آن می‌توانید در شرایط بحرانی، وضعیت را تا حد قابل قبولی تحت کنترل خود درآورید. لطفاً توجه کنید.

به افزایش دمای بدن بیش از حد نرمال تب گفته می‌شود. به ویژه هنگامی که این افزایش دما بیش از ۳۸ درجه باشد، باید به آن توجه بیشتری نمود.

تب می‌تواند سبب بروز بی‌اشتهایی، تشنگی و اختلال در خواب افراد شود.

تب در کودکان اغلب با تشنج و غش همراه است که البته اکثراً این آسیب ها دائمی نیستند. برای کاهش میزان تب قبل از هر چیز لباس بیمار را کم کنید و سپس اسفنجی را که قبلاً با آب ولرم مرطوب نموده‌اید، به آرامی روی پوست بکشید. علاوه بر این در کودکانی که کمی بزرگترند و توانایی مکیدن یخ را دارند، می‌توان با مکیدن یخ دمای بدن را کاهش داد.

کودکان هنگام ابتلا به تب باید آب بیشتری بنوشند تا دچار کم‌آبی نشوند.

برای کاهش میزان تب می‌توان از درمانهای دارویی استفاده کرد. در چنین مواردی از شربت «پاراستامول» به عنوان اولین انتخاب و از شربت «ایبوپروفن» به عنوان اقدامات بعدی استفاده می‌شود.

با وجود انجام این اقدامات اولیه سعی کنید حتماً به موقع به پزشک مراجعه نمایید، چون اگر میزان تب بالا باشد، به علت وجود عفونت احتمالی در بدن باید از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد. همچنین به محض مشاهده علائم نگران‌کننده از قبیل خواب غیرعادی، حمله ناگهانی، سردرد، گرفتگی گردن یا تنگی نفس به پزشک مراجعه نمایید.

■

در مقابل همه چیز می توان مقاومت کرد جز نیکی و خوبی. • ژوبرت

تماشاگه راز

زیر نظر: محمدرضا مهدیزاده

نمونه شعر کلاسیک

ستاره‌ای بدرخشید

ستـاره‌ای بدرخشیـد و مـاه مجلس شد
دل رمیـده مـــا را انیس و مـونس شد
نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت
به غمزه مسـالـه‌آموز صد مـدرس شد
به بوی او دل بیمـار عـاشقـان چـو صبا
فدای عارض نسرین و چشم نرگس شد
طرب سرای محبت کنـون شود معمـور
که طاق ابـروی یـار منش مهنـدس شد
چو زر عزیز وجـودست نظـم مـن آری
قبـول دولتیـان کیمیـای ایـن مس شد
ز راه میکـده یـاران، عنـان بگـــردانیـد
چرا که حافظ ازین راه رفت و مفلس شد

حافظ

نمونه شعر نو

شب کهکشان

در کدامین
شب کهکشان
ستاره‌ای خواهد گفت
که من
جاده او نباشم؟
و در کدامین
ابتدا
رودخانه‌ای نخواهد دانست
که
تو
برآیینه
پا نمی گذاری؟
تو
سراسر پاکی را
از دستهای خود
جاری کن
تا اندیشه کهکشان
بی‌غبار شود
و شب
به ستاره
سلام گوید

اسماعیل شاهرودی

یوش

مرحمت دارید
لطف دارید
بر سر این شعر منت می گذارید
گرنه با این خرده طبع سخت آزرده
این دل مرده
من کجا و باده‌های ناب!
من کجا و معنی «مهتاب»

○○○

این که می بینید گاهی
تکه‌ای، پاره
می‌زنم بر آستین شعر
خوب می‌دانم که این وصله
سخت ناجور است روی این قواره

○○○

پاره‌ای از اوقات هم حق باشماست
لحظه‌هایی که مرا
الفتی با کاج‌ها و با اقاقی‌هاست
انس می گیرم
با شکوفه
لحظه‌ای می گریم و یک آن می خندم
لحظه‌ای با دیدن سیبی، اناری
یا به آواز قناری
می‌شوم شاعر
چارچوب قافیه را
سفت می‌بندم
یک رباعی می‌رباید از شما دل را
پاک باید کرد از اندوه گونه
گرد ریمل را
گر نه آخر من کجا و فواره احساس!
من کجا و برگ‌های یاس!!
آه از دست زمان بیقراری

○○○

مرحمت دارید
لطف دارید
این که قابل نیست
دوستی دارم که جای کوه‌پیمایی
از سرو کول غزل‌ها می‌رود بالا
من ولی کوتاه می‌آیم
هیچ کس با هیچ مقیاسی مرا
- با شعر اندازه نمی‌گیرد
می‌روم دنبال کار خود
هیچ کس این روزها از چشمه‌های یوش
ماهی تازه نمی‌گیرد

حسن فرازمند - تهران

تقدیم به خاتم پیامبران(ص)

محبوب‌ترین خلق خدا

محبـوب‌ترین خلـق خـدایی تـو محمد
سـرچشمـه نـوشیـن بقـایی تـو محمد
ای رفته به مهمـانی حـق در شب معراج
ای مهـر به زیـر قـدمت، مـاه تو را تـاج
ای ریخته بر گـام تـو از نُه فـلک المـاس
ای وارث عطـــر نبـوی، همنفس یـــاس
ای کـوه حـرا مفتخـر از بـوسـه گـامت
ای چـرخ فـلک ملتهب از مشعـل نـامت
ای نـابتـرین شعـر خـــدا در شب بعثت
ای بر بشــر از سـوی خـــدا آیت رحمت
انگشتـــر زریـــن رسـل را تـــو نگینـی
سـردار سـرافـراز زمـان، فخـــر زمینـی
ای نقطـــه پـایـان نبـوت بـه دو عـالـم
بر زخـم زمیـن، معجـز قـرآن تـو مرهم
اقرا به خـدایی کـه بـرانگیخت ز خـاکت
افـروخت چـراغ نبـوی در دل پـــاکت
ای نـوح نبـی غـرقـه دریـای وجـودت
ای فـوج مـلائک همه حیـران سجـودت
عیسی به قـدمگـاه تو بنشسته بـه تکریم
موسی نهد از خـاک گـذرگاه تـو دیهیم
ای خضر به اشـک تر چشمـان تـو مشتاق
ای روشـــن از انـدیشـه تـابان تـو آفاق
آدم شده از سیب زنخـدان تـو مـدهوش
داود نبـی از نـفس گـــرم تـو خـاموش
ای یوسف کنعـان خجل از نـور جمـالت
ای جلـوه‌گـر ذات خـــداونـد کمـالت
انگشتـــر زریـــن سلیمـان بـه تـو زیبد
وان عزت و تکـریـم به قـرآن به تـو زیبد
ای در شـــب نـــادانـی اعـــراب ستـاره
ای بـر تن بـی‌روح زمیـن جـان دوبـاره
ســوگند به اسـراء، بقـره، کـوثر و مـریم
ســوگند به طوبا و جنـان، سدره و زمـزم
ســوگند به زیتـون و قلـم، نور و قیـامت
ســوگند به نـام خـوشت ای شـافع امت
می‌جوشد ار از چشم قلم اشک تـر امشب
طبعم دهـد از فیض وجـودت ثمر امشب
دریا چو شود جـوهر و جنگـل قلم، احمد
کی شرح دهد وصف تو شاعر، گل سرمد
ای گـوهر دردانـه کـه المـاس حجـازی
در حشر تو بنمـا نظـری سـوی «نیـازی»

کبری اسدی نیازی - خرم‌دره

سرگذشت...

تمام قصه خـود را به کوهها گفتم
به کوه و دره و رود از غم شما گفتم
برای باد سرودم ترانه خورشید
ترانه‌ای که ز دلهای مبتلا گفتم
کنار آینه صبح با غزلهایم:
به یاد دوست نشستم خدا خدا گفتم
برای رونق شبهای بی‌ستاره دل
ز ماهتاب بهاران دلگشا گفتم
گرفته رنگ خزان باغ آرزوی مرا
ز برگ زرد فتاده ز شاخه‌ها گفتم
برای رود زلالی که می‌گذشت آرام
ز دردهای دل یار آشنا گفتم
دوباره گفت بگو واژه‌ای ز تنهایی
کنار شعر نشستم غروب را گفتم

محمد مجد - تهران

از مجموعه شعر جدیدالانتشار «راه چکاوک»
سروده مصطفی خلیلی‌فر «بشیر»

ناگزیر

دلم را آرامشی نیست
می تپد
چنانکه قناری عاشق
از فراق
می‌لرزد
چنانکه شعله و شقایق
در باغ و
در اجاق

o

گلم را بگویید بیاید
من که پاییز نیستم
وز نگاهم نهراسد
من که چنگیز نیستم

o

آری
بگوییدش بیاید
تا بهاران باز آید...
و دیگر اینکه
از رفتن ناگزیریم
پس به آمدن بیندیشد
به آمدن
جز اینم خواهشی نیست
دلم را
دیریست
آرامشی نیست

شبیه من

تو هم شبیه منی، خسته از دورنگی‌ها
دلت گرفته از این شهر چشم تنگی‌ها
میان مجلس ختم شکوفه‌های سپید
رمیده از دل پروانه، شوخ و شنگی‌ها
خدا کند که نگاهت اسیر غم نشود
اسیر آتش خشم خروس جنگی‌ها
رها شو از شب مردابها! بیا با هم
سفر کنیم به سرچشمه قشنگی‌ها
به ماه، دست تو هرگز نمی‌رسد، ای دوست!
چه سود می‌بری آخر از این پلنگی‌ها؟

رضا حدادیان - کرمانشاه

حسرت

چندیست ای دل عشق را باور نداری
دیگر هوای پر زدن در سر نداری
سقف تو کوتاه است تاریک است، سرد است
خورشید را در زیر بال و پر نداری
مثل کبوتر نیستی مشتاق پرواز
مثل قناری نغمه‌های تر نداری
یک آشیان بر قله یک سرو کوهی
یک باغ سبز پر ز برگ و بر نداری
پروانه‌وش در محفل سرسبز گلها
حال و هوای یاس و نیلوفر نداری
فرق تو با مرغان پابند قفس چیست؟
وقتی خیال پر زدن در سر نداری
وقتی که عاشق نیستی از زندگی، آه
جز آه حسرت حاصلی آخر نداری

محمد رحیمی - رامهرمز

جوانه‌های ادبی

فرشته ملکی - تهران

سروده‌های بی‌وزن شما از قوام و انسجام لازم برخوردار نیست:

تو را می‌بینم
و گلی برایت
می چینم
تو به من لبخند می‌زنی
و می‌گویی
امروز آفتابی است
آسمان آبی است

پیشنهاد من به شما این است که مدتی دور این‌گونه سرودن را خط بکشید و در زمینه شعر کلاسیک (سنتی) تمرین کنید.

شاهد سلیمی - کوهدشت

رباعی موردنظرتان سروده خیام است. مولوی و حافظ هم رباعی دارند.

نگین ساجدی - رامهرمز

دوبیتی شما اشکال وزنی داشت:

من از دیدار تو خوشحال هستم
من از رفتار تو بی‌خیال هستم

افت زبان و خارج شدن از وزن در مصراع دوم کاملاً مشهود است.

منتظر آثار بهترتان هستم:

مصطفی فدایی، زرین شهر - رضا حسین عزیزی، سرپل ذهاب - ن.غلامی، مشهد - مونا بلوکات، تهران - ایمان منفرد، نورآباد ممسنی - علیرضا ذراتی، کاشان - مهناز آقایاری، خلخال - حمید صراحی، تهران - علیرضا صاحبی، رشت - کورش اکبری، کرج.

خورشید

روشن‌تر و پرسوزتر از خورشیدیم
بیدارتر و روزتر از خورشیدیم
در ما نبود تیرگی نومیدی
صبحیم و دل افروزتر از خورشیدیم

آیینه عبرت

در وادی حیرتم خدایا چه کنم
در آتش حسرتم خدایا چه کنم
افسوس که زنگار گرفته‌ست دلم
آیینه عبرتم خدایا چه کنم

سیدهادی معصومی - قم

گل

گلی دارم که از گلزار بهتر
رخ او از رخ هر یار بهتر
تو را دیشب به باغ خواب دیدم
ولی بودی تو از هر بار بهتر

حشمت‌الله زارعی کفایت - اسدآباد

شیدا

دل باید داد
به آسمان
به درخت
به خانه
و از آینه گفت
از پنجره
شبیه دریا شد
آبی شد
چون ابر
دل ترد زمین را حس کرد
شیداشد
بی‌پروا

منوچهر آتشک - رشت

باران

لحظه‌ای با من بیا باران شویم
در نگاه شاپرک مهمان شویم
لحظه‌ای دور از همه تردیدها
در جوار عاشقی پنهان شویم
بشکنیم تصویر بغض کوچه را
خسته در آغوش هم گریان شویم
با سبکبالان به سوی آسمان
چون شهیدان کشته جانان شویم
آسمان با ابرها بیگانه شد
آشنا با من بیا باران شویم

رضا پنبه‌کار - جویبار

خواننده خیلی بندرت همان استفاده را می کند که نویسنده از نوشتهٔ خود کرده است.
●تریستان برنارد

در قلمرو داستان

دو داستان از: عطیه پورجعفری «باران» - کرمانشاه

کویر تنهایی

نگاه مادرانه‌اش را به مریم انداخت، اشک در چشمانش حلقه زد و همانطور که صدایش می‌لرزید، گفت: عیبی نداره دخترم، ناراحت نباش خدا بزرگه، این همه آدم موفق توی دنیا وجود داره که روی صندلی چرخدار زندگیشون‌رو می‌گذرونند، تو هم مثل اونا درست‌رو خوب بخوان و از هیچی هم نترس.

مریم را در آغوش گرفت، موهای طلایی‌اش را نوازش کرد و به چشمان آبی او خیره شد و سپس خودش را جمع و جور کرد و گفت:

- نگران نباش حتماً یه پسر خوب هم پیدا می‌شه و تو هم زنش می‌شی.

دختر همانطور که با عروسکش (مریم) حرف می‌زد متوجه سایه‌ای شد که در کنارش بود، برگشت و به پشت سرش نگاه کرد. مادرش در چارچوب در ایستاده بود و به او نگاه می‌کرد. دختر کمی وحشت کرد و با ترس گفت: سلام.

مادر جلو آمد و عروسک را از آغوش دختر کشید و گفت: مثل بچه‌های کوچولو با این عروسک بازی نکن، عیبه دختر...

بعد هم عروسک را در کمد گذاشت و به سمت دخترش رفت و ویلچرش را به سمت میز غذاخوری هدایت کرد.

دختر به آرامی گریه می‌کرد و چرخ‌های ویلچر می‌چرخید...

سوگ‌خند

مثل همیشه، دخترک کنار پدرش نشست و با چشمهای کودکانه‌اش به او نگاه کرد و گفت: بابا تورو خدا منو فردا به سر کار خودت ببر.

- نمی‌شه. اونجا، جای بچه‌ها نیست.

- اگه جوراب‌هایت‌رو بشورم، منو می‌بری؟

پدر نگاهی به چشمان معصوم دخترش کرد و گفت: قول می‌دی که دختر خوبی باشی؟

دخترک با خوشحالی صورت پدرش را بوسید و چشمانش برقی زد و گفت: آره قول می‌دم.

◇

شب شده بود، دخترک داخل خودرو نشسته بود و به پدرش نگاه می‌کرد و با خوشحالی می‌خندید.

پدر مشغول کار بود و عرق خستگی بر پیشانی‌اش نشسته بود، اما هر وقت که نگاهش به دخترش می‌افتاد و خنده‌های شیرین او را می‌دید، خستگی را فراموش می‌کرد و برای او دست تکان می‌داد.

شیشه خودرو پایین بود و باد خنکی صورت دخترک را نوازش می‌کرد، ناگهان او سرش را از پنجره خودرو بیرون آورد و با خوشحالی فریاد زد:

وای خدا چه لذتی داره بابای آدم آشغالی باشه...

اشک در چشمان پدر حلقه زد.

و همچنان صدای خنده دخترک می‌آمد...

چشمان سیاه تو

نوشته: مریم زارعی - مشهد

از کودکی عاشق چشمانت بودم.، مثل آیینه شفاف بود و مثل شب، سیاه و پررمز و راز.

عشق من به تو پاکتر از آن بود که با هوسهای جوانی آلوده شود.

روزی را به یاد می‌آورم که از تو خواستم درباره‌اش تحقیق کنی و تو با همان چشمانت که برق شادی از آن می‌بارید به من گفتی: مطمئن باش خوشبختت می‌کند. و من سوار بر غولی آهنین راهی دیار غربت شدم. غربتی که در آن باید خیلی جستجو کنی تا چشمانی به رنگ شب بیابی.

اینک من برگشته‌ام، با کوله‌باری از معلومات دنیای جدید که چشمانم را در پشت عینکی قطور نشانده است.

سراغت را که می‌گیرم آه سردی پاسخ می‌گیرم، به سراغت می‌آیم، مردی در را می‌گشاید با پشت خمیده و موهایی ژولیده، چقدر این مرد شبیه توست، او کیست؟

مرد می‌خندد.. آه! تویی. خنده‌ات رسوایت می‌کند، اعتیاد چه به روزت آورده. دندانهای زرد، لبهای سیاه و آه سرد همه چیز را برایم معنا می‌کند.

چشمانت! آن چشمان زیبا، چرا حتی به اندازه چشمان یک مترسک حرفی برای گفتن ندارند! می‌گریزم... از تو، از چشمانت و از خاطراتت...

◇

امروز باران می‌بارد و من درحالی برای آخرین بار به چشمانت خیره شده‌ام که مشتی خاک برای همیشه اطراف چشمانت را پر کرد. در همین حال یکی از اطرافیان گفت که هفت قدم دور شوید و من از او دور شدم، نه به اندازه هفت قدم، بلکه به اندازه تمام خاطراتم با تو و چشمانت.

پایان یک تردید

نوشته: مریم آبسالان - دهلران

- آخه چه‌جوری بهش بگم؟ نکنه اون دیگه... نه، نه من مطمئنم فرزاد دوستم داره... اون حتماً... ولی، ولی اگه حرف مادرم درست باشه چه کنم؟ خدایا خودت کمکم کن.

این جمله‌ها به سرعت از ذهن دختر جوان می‌گذشت و هر لحظه بدتر از قبل، حال او را آشفته می‌ساخت. در درونش مدام به خود نهیب می‌زد که فرزاد به او کمک خواهد کرد، اما لحظه‌ای نیز با تردید به این مساله می‌نگریست.

او ساکت و مغموم در خود فرو رفته بود به‌طوری که متوجه آمدن پسر جوان نشد، وقتی فرزاد به او رسید و صدایش زد، دخترک ناگهان از خیالاتش بیرون آمد و در همان حال، بی‌اختیار از روی نیمکت بلند شد.

فرزاد متعجب از این حالت، به وی سلام کرد و پرسید:

- طوری شده سحر؟

دختر جوان با دستپاچگی پاسخ داد:

- نه... نه من...

اما نتوانست جمله‌اش را ادامه دهد.

فرزاد خیره به چهره دختر نگاه کرد و گفت:

- وقتی تلفنی گفتی که کار فوری پیش اومده، سعی کردم سریع خودمو برسونم، اما نشد چون بابام می‌پرسید کجا می‌ری.

سحر نگاه غمگینش را به او دوخت و سپس چشم از او برگرفت.

فرزاد پرسید:

- سحر! حالت خوبه؟ اتفاقی افتاده؟ چرا مثل همیشه نیستی؟

دختر جوان با صدایی بغض‌آلود جواب داد:

- مشکلی برام پیش اومده و مطمئنم تو می‌تونی بهم کمک کنی تا حلش کنم.

فرزاد با اطمینان و غرور گفت:

- نگران نباش هر مشکلی باشه خودم برات حلش می‌کنم.

سحر سرش را پایین انداخت و گفت:

- می‌دونی فرزاد... من... من، سرطان دارم.

این جمله آخر را خیلی سریع به زبان آورد. چشم‌های فرزاد گشاد شد، آب دهانش را قورت داد و به سحر چشم دوخت.

دختر به آرامی و با لحن التماس‌آمیزی و درحالی که چشم در چشم پسر جوان دوخته بود گفت:

- البته سرطان خوش خیمه و می‌تونم زنده بمونم فقط کافیه که تو بهم کمک کنی الان واقعاً به کمک تو احتیاج دارم. مخصوصاً که پول کافی برای عمل جراحی نداریم.

فرزاد وقتی اینها را شنید با لحنی به ظاهر ناراحت، گفت:

- خیلی خب باشه کمکت می‌کنم فقط کمی صبر کن الان برمی‌گردم، ماشینو بد جایی پارک کردم. فرزاد سپس به سرعت دور شد.

سحر نفس راحتی کشید و خود را روی نیمکت رها کرد، ساعتی گذشت و فرزاد پیدایش نشد. دختر جوان یک ساعت دیگر هم صبر کرد اما او باز هم نیامد. بغض گلویش را فشرد و فهمید که دیگر هرگز فرزاد را نخواهد دید. از روی نیمکت بلند شد برگی از شاخه درختی جدا شد و مقابل پایش رقص‌کنان روی زمین افتاد. سحر به یاد حرف مادرش افتاد که وقتی فهمیده بود که او با پسری دوست است به او گفته بود: می‌تونی امتحانش کنی اگه واقعاً عاشقه...

دختر به راه افتاد تا به مادرش خبر بدهد. غروب شده بود و باد برگها را با خود به این سو و آن‌سو می‌کشید...

فرصتی برای گفتن

دوستت دارم...

نوشته: شاهین بهرامی - باغستان کرج

دختر با چشمان سیاه و درشتش از پشت پنجره اتاق به ساختمان روبه‌رویی خیره شده بود. به همانجایی که پسر جوانی در پشت میز مشغول نوشتن بود. دختر هر شب این منظره را با دقت خاصی به تماشا می‌نشست و در دل آرزو می‌کرد که ای کاش پسر جوان از همانجا نیم‌نگاهی به او می‌انداخت، اما افسوس که وی آنچنان غرق در کارش بود که گویی ارتباطش با دنیای اطرافش کاملاً قطع شده است.

-رعنا، رعنا بیا برای بابات چایی ببر - این صدای مادر دختر بود که او را صدا می‌زد. رعنا با اکراه به دنبال انجام کاری که مادرش گفته بود رفت ولی دلش را در پشت پنجره جا گذاشت.

◇

از دو سال پیش که به این خانه نقل مکان کرده بودند، همان ابتدا از زبان همسایه‌ها شنیده بود که پسر جوان خانه روبرو که مهرشاد نام داشت، نویسنده است و پس از اینکه چند بار وی را در محل دیده بود، به او علاقه‌مند شده بود. چون مهرشاد علاوه بر نویسندگی جوان فوق‌العاده محجوب و متینی بود و همین ویژگیهای خوب باعث شده بود تا رعنا شیفته وی شود.

از آن زمان به بعد بود که رعنا هر هفته داستانهای مهرشاد را در مجله می‌خواند و از نوشته‌های وی لذت می‌برد و برخی از داستانهای او را آنقدر می‌خواند که کاملاً از حفظ می‌شد. اما کم‌رویی و خجالتی بودن رعنا باعث شده بود که در این مدت دو سال هیچگاه جرأت ابراز عشق و علاقه به مهرشاد را پیدا نکند و او همچنان در آتش این عشق می‌سوخت و می‌ساخت.

یکروز عصر که رعنا مشغول جارو کردن حیاط و جلوی محوطه خانه بود ناگهان دید که یک خودرو مدل بالا روبروی خانه مهرشاد توقف کرد و یک دختر جوان با عینک آفتابی و موبایل به دست از خودرو پیاده شد و زنگ در خانه مهرشاد را فشرد و لحظاتی بعد مهرشاد در آستانه در ظاهر شد و پس از گفتگوی کوتاهی، به اتفاق سوار خودرو شدند و رفتند.

رعنا با دیدن این صحنه بند دلش پاره شد و قلبش گواهی می‌داد که اتفاق بدی در راه است. روزهای بعد هم رعنا، در ساعتی مشخص شاهد این اتفاق بود. وی پس از کمی پرس‌وجو فهمید که آن دختر، یکی از طرفداران نوشته‌های مهرشاد است که به هر طریق ممکن آدرس او را یافته و حالا خود را کاملاً به او نزدیک کرده و تقریباً هر روز با هم قرار ملاقات داشتند.

رعنا با فهمیدن این مطلب انگار که دنیا بر سرش خراب شده باشد، مریض شد و یک هفته تمام در بستر افتاد و مادرش که از این موضوع مطلع شده بود، با اصرار او را به مسافرت به خانه خواهرش در شهرستان فرستاد. این مسافرت چند هفته‌ای برای رعنا مثل چند قرن گذشت، تا اینکه بالاخره با شور و شوق فراوان به شهر خود بازگشت و پس از شام، سراسیمه به اتاقش رفت یعنی به محلی که هر شب از پشت پنجره آن مرد رویاهای خود را می‌دید، اما این بار رعنا برای اولین بار در دست مهرشاد به جای قلم، سیگار می‌دید و این امر باعث تعجب و نگرانی او شد. مهرشاد دیگر آن جوان سابق نبود و این مساله کاملاً از سر و وضع و رفتار او پیدا بود. او حتی دیگر داستان هم نمی‌نوشت و مدتی بود که کار تازه‌ای از او چاپ نشده بود. رعنا از پشت پنجره شاهد آب شدن ذره ذره مهرشاد بود ولی هیچ کاری از دستش برنمی‌آمد. صدای پچ پچ همسایه ها در گوش رعنا زنگ می‌زد - ببین شنیدی مهرشاد پسر عذرا خانم معتاد شده؟

- نه، راست میگی؟

- آره بابا همش تقصیر اون دختر گیس بریده‌س که نشسته زیر پای این بدبخت،، تازه من شنیدم که الکلی هم شده و یک جاهایی میره که آدم از گفتنش خجالت می‌کشه.

رعنا با صدای بلند می‌گریست و دلش نمی‌خواست که این شایعات را باور کند.

◇

یکروز صبح رعنا با صدای آژیر آمبولانس، سراسیمه از خواب بیدار شد و از پنجره دید که شخصی را بر روی برانکارد از خانه مهرشاد بیرون می‌آورند. با عجله به سمت خیابان دوید و لحظاتی بعد صدای پچ پچ همسایه‌ها، اما این بار کمی بلندتر -فکر کنم تموم کرده - آره مثل اینکه داشته هروئین تزریق می‌کرده و...

چیزی در درون رعنا شکست، او می‌گریست و حسرت می‌خورد که مهرشاد برای همیشه رفت درحالی که او هرگز فرصت پیدا نکرد که به او بگوید دوستت دارم...

■

بهرام آهن‌دار - یزد

سوژه قصه‌ات مخصوصاً برای ایام اربعین و ۲۸ صفر عالی بود، اما افسوس که آنچه را نوشته‌ای با آنچه را که می‌توانستی بنویسی، زمین تا آسمان فرق دارد. بطور مثال فقط نوشته‌ای که؛ جوانان محل وقتی به میدان رسیدند، هیئت‌داران سراسر شهر یزد را دیدند که مانند آنها برای «بلند کردن نخل» آماده بودند و... در همین چند سطر دو سوال مطرح می‌شود: ۱ـ به چه علت تکایا هیات‌های شهر یزد در روز عاشورا همگی در میدان بزرگ شهر جمع می‌شوند؟ ۲ـ حکایت «نخل» و اینکه سینه‌زنان «نخل را بلند می‌کنند» چیست و شیوه این سنت مذهبی چگونه است و از کی در یزد «نخل‌برداری» بین عزاداران معمول شد؟ اینها سوالاتی است که به ذهن خواننده می‌رسد و نویسنده قصه‌های بومی نیز موظف به توضیح آن است!

مهران غلامی - تهران

اتفاقاً من شخصاً از اینکه سوژه‌هایی مانند «اکس پارتی» و قرصهای توهم‌زا، دستمایه قصه قرار بگیرد استقبال می‌کنم، دست‌کم اینکه خوانندگان نوجوان این قصه و این مجله بصورت غیرمستقیم متوجه خواهند شد که برخی از این «کوفت و زهرمارها» چه بلایی سر انسان می‌آورد! اما به شرطی که اطلاعات نویسنده از این قرصها و حتی از مجالس «اکس‌پارتی» مستند باشد و نه اینکه در ذهنش و با تصورات خودش، یک نوع ماده مخدر را به خواننده معرفی کند!

حمیده اولیایی - سمنان

حداقل برای صداقتتان ارزش قائلم که نوشته‌اید: «یک فیلم آمریکایی را بصورت یک داستان کوتاه ایرانی برایتان می‌فرستم و...»، لذا از این بابت خدمتتان احسنت می‌گویم. منتهی قبول کنید که این چنین قصه‌ای جاذبه‌ای برای خواننده نخواهد داشت. ولی پیشنهادم این است که شما می‌توانید با دیدن هر فیلمی، از آن الهام گرفته و سوژه‌ای متفاوت با سوژه آن فیلم را بصورت قصه ارسال کنید. منتظر آثار خودتان و با قلم خودتان هستم!

سمیه بور - شهرستان نور

باور کنید خیلی دلم می‌خواست یکی از داستانهای کوتاه شما را آماده چاپ کنم، اما متاسفانه نشد. درحقیقت شما بیشتر به خاطره‌نویسی پرداخته‌اید تا داستان‌نویسی. توصیه می‌کنم مطالعه را جدی‌تر دنبال کنید. مخصوصاً اگر بتوانید داستانهای کوتاه کوتاه نویسندگان بزرگ را مطالعه کنید، یقیناً در خلق سوژه داستان کمک موثری برایتان خواهد بود.

مسعود ذوالفقاری - قائمشهر

تصور می‌کنم - یقین دارم - که داستان‌نویسی را به‌تازگی شروع کرده‌اید، کما اینکه فکر نمی‌کنم تا به حال یک کتاب داستان هم خوانده باشید! در غیر اینصورت حتماً تفاوت بین خاطره‌نویسی با داستان را می‌دانستید! در ضمن؛ بد نیست که وقتی چیزی را می‌نویسید در پایان یکبار آن را بخوانید!

مرگ، طبیب بازپسینی است که هنگام عجز پزشکان بسراغ بیمار آمده و او را بهبودی ابدی می‌بخشد. ●مترلینگ

معجزه طبیعت

به کوشش: لیلا زارع

Leilazare 2006 @ Yahoo.com

پاسخ به نامه‌ها

◇خانم شاپرک پژمان از تهران

◁سلام شاپرک کوچولو و زیبا! خوبی نازنینم؟ خدا اونروزرو نیاره که من ترو رنجور و تنها ببینم مگر اینکه لیلای تو نباشه تا تو تنها باشی. پس با بالهای رنگین و براقت پر بکش و بیا پیشم تا ببینی دستهای دوستی تورو سفت می‌فشارم. از همه مهربونی‌هات سپاسگزارم و بی‌صبرانه منتظر روزی هستم تا تو رو ببینم. دوستت دارم بهترینم.

سبز باشی.

◇خانم تارا از آذربایجان شرقی (هادی شهر)

◁سلام تارای عزیزم! به جمع معجزه طبیعتی‌ها خوش اومدی و خیرمقدم خودم و بقیه دوستانت‌رو تقدیم تو می‌کنم. از کارت پستال زیبات سپاسگزارم و امیدوارم سال ۸۵ برای تو هم توأم با خوشی و پیروزی باشه.

مراقب خودت باش.

◇خانم عاشق کوچک از کاشان

◁عاشق جان سلام! خوبی؟ واقعاً که اسم مستعار بامصفایی برای خودت پیداکردی دختر!!... از شعرهای قشنگی که هر بار برام می‌نویسی متشکرم مهربون. در ضمن از اینکه نوشتی به آرزوت رسیدی خیلی شاد شدم و دل من هم به هوای اون صحن پاک و گنبد طلایی پر کشید و بغض کردم، زیارتت قبول خانمی و اما جواب سوالت:

کرم شماره ۲ که نام بردی (آ) رو استفاده نکن چون خیلی ضرر داره. برای رفع خشکی پوستت هم هفته‌ای دو بار خامه‌رو به صورتت بمال و بیست دقیقه بعد بشوی. برای رفع آنمی (کم‌خونی) خوردن قرص فولیک اسید (روزی ۲ تا) بین غذا خیلی موثره، سفیدی مو اگه ارثی باشه راه درمان نداره برای کمتر شدن درد دوران عادت ماهانه‌ات هم یک ق.غ نعنارو در یک لیوان آب جوش دم کن بعد با نبات شیرین کن و بخور. مراقب خودت باش و منو هم در دعاهات یاد کن. شاد باشی.

◇خانم فرناز - م از دره شهر استان ایلام

◁فرناز عزیزم سلام! از مقدمه زیبایی که اول نامه‌ات نوشته بودی خیلی لذت بردم و خوشحالم که خواهری به این خوش ذوقی دارم. ولی اصلاً خوشم نیومد که اینقدر از وضعیتت گله کرده بودی. دختر تو که مشکلی نداری و باید همیشه و همه حال شکرگزار خالقت باشی چون تنت سالمه، چشمات بیناست، زبانت گویاست و... پس اول خدارو شکر کن چون کسی که می‌تونه متن به این زیبایی‌رو بنویسه باید بدونه که خدا خیلی دوسش داشته و بهش لطف کرده و طبع به این زیبایی و حساسی به اون هدیه کرده، تو اول اگه می‌تونی برو باشگاه بدنسازی ثبت‌نام کن و در غیر اینصورت قرص یا کپسول سرکه سیب‌رو تهیه کن و نیم ساعت بعد از صبحانه و نیم ساعت قبل از ناهار با یک استکان عرق زیره سیاه میل کن، شام به هیچ وجهی نمی‌خوری و خودت‌رو با میوه و کاهو سیر کن و یا کدو سبزرو رنده می‌کنی و می‌ریزی تو ماست و یک ق.م پودر زیره سیاه هم اضافه می‌کنی و می‌خوری تا زمانی که به وزن ایده‌آلت برسی از این راه استفاده می‌کنی. منتظر نامه‌ات هستم که گله‌ای در اون نباشد.

◇خانم آذر امیرنژاد از تهران (۲۹ ساله)

◁آذرخانم عزیز سلام و خسته نباشی. از اظهار لطفی که نسبت به من داری و همچنین از نامه پرمحتوا و اطلاعاتی که به من منتقل کردی تشکر می‌کنم و خوشحالم دوستی چون تو دارم و امیدوارم لایق این دوستی باشم.

با آرزوی بهترینها برای تو عزیز...

از این عزیزان متشکرم

◁خانم‌ها ع.چ از اهواز - ناهید سجادیان از یاسوج - مریم سلیمانی مقدم از تهران - یگانه.م از تهران - سمانه عبادی - سولماز محمدی - ندا ماپار از اهواز - شاپرک از تهران - افسانه پیری از تهران - الهام نعمتی از اراک و آقایان مهران.س - محمدرضا ربیع - عباس لطفی و از همه عزیزانی که برای تبریک به مناسبت سالگرد تولد و عید نوروز نامه داده‌اند سپاسگزارم.

اعلام اسامی نامه‌های رسیده

دوستان و همراهان عزیزم نامه‌هایتان رسید:

خانم زینب کشاورز از تهران - خانم شادی امینی از کرج - خانم ف.م از بروجرد - خانم ش.ج از خوزستان - خانم هستی ایمان‌زاده از اهر - خانم طیبه نژادی از رشت - خانم طیبه و سحر صباحی از کرمانشاه - خانم ث.س از تهران - خانم هاشیما و نوشین از اسلام‌آباد غرب استان کرمانشاه - خانم ع.ر از اسفراین - خانم آذر صادق‌کیا از رامسر - آقای ذکریا آقابابایی از گرگان (۳ نامه) - خانم‌ها:

سیما - سمیرا و سعیده از شاندرمن - خانم سارا از گرمسار - خانم محبوبه عباس‌زاده از بجستان استان خراسان - خانم فرزانه هاشمی از اصفهان - خانم لیلا.ن از لاهیجان - خانم معصومه. ح از رشت - خانم میترا همتی از تهران - خانم آیلین.؟ از تهران - خانم عفت رحمانی از شهرستان ماسال - خانم فاطمه صادقی از مسجدسلیمان - خانم ن.ش از مسجدسلیمان - خانم س. رئیسی از استان نیکشهر - خانم نرگس کاظمی از اصفهان - خانم م.حسینی از لنگرود - خانم فاطمه حسینی از ایذه - خانم میترا از استان فارس - خانم نرگس جماعت از تهران - خانم صبورا از اصفهان - خانم منیژه دهقانی از اصفهان - خانم مهین آقچلی از گلستان - خانم زهرا پورعلی - آقای مجید کاظمی - خانم عفت پورعلی - آقای جواد اصغری - آقای جواد زحمتکش - آقای محسن پورعلی - خانم زهره پورعلی - خانم لیلا پورعلی و آقای محمد کاظمی از شهرستان گناباد (نوقاب) - خانم تارا.ب از تهران - خانم سیده فاطمی حسینی از بابل - خانم سحر.؟ از شاهرود - خانم آذر امیرنژاد از تهران - خانم زهرا مترجمی از جهرم - خانم ر.م از کازرون - خانم ز.ی از کازرون - خانم سمیرا محمدی از ایلام - خانم الهه.ع از اصفهان - خانم ندا ماپار از اهواز - خانم میترا صادقی از استان فارس - خانم صدف عوض‌پور از بهبهان - خانم تارا از چرام شهرستان دهدشت - آقای سعید نعیمی‌پور از بندرانزلی - خانم هاجر شوکتی از اصفهان.

ایمیل‌های رسیده

خانم لیلا از آلمان - آقای سعید.ن - خانم فاطمه از مسکو - خانم یا آقای س. پرویانی - آقای مهدی عباسی از تهران - خانم هانگار و نازنین از اصفهان - خانم سارا زمانی از اصفهان - خانم آتنا تسلیمی از تهران - خانم نگار از یزد - آقای پیمان.م از استرالیا - خانم الهام یزدانی از؟ - آقای بابک از مشهد - خانم فاطمه آبیانه از مشهد - خانم نغمه از تهران - خانم ماندانا از آمریکا - خانم ساناز از سوئد - آقای محمود رضا خمر از؟ - خانم مینا از فارس - آقای مسعود از تهران - خانم مینا.س از ایلام - خانم فائزه بشیری از شهرری - آقای سجاد بهرامی از؟ - خانم نازنین بازیادی از اصفهان - آقای دکتر حاجیان از؟ - خانم ف.م از لاهیجان - خانم نوشا مولایی از؟ - خانم هدیه از؟ - خانم مریم از؟ - خانم فاطمه. الف. از تهران - خانم هاجر جوانبخت از تهران - خانم فاطمه استاد رحیمی از تهران - خانم ترانه .گ از مشهد - خانم ریحانه خاتمی از؟ - خانم معصومی از تهران - خانم شیرین نیک‌نفس از ؟ - آقای حسن چراغیان از بردسکن - آقای نیما از؟ - آقای م.ج از قوچان - خانم سارا آقایی از تهران - آقای جواد عباسی. ک از مشهد - خانم آرزو سجادیان از؟ - آقای جورج.م از آلمان - خانم مریم حسنی از؟ - آقای معین.م از تهران - خانم فرشته مقدم از مالزی - خانم مریم معینی از کرمان - خانم سکینه از کلیبر - آقای نیما عباسی از ایوانغرب - خانم نگار لبنده از؟ - خانم زهره خوشبخت از آستانه اشرفیه - خانم طاهره میرزایی از؟ - خانم سارا از آذرشهر - خانم‌ها نیوشا - نوشین - آیلین - کتی - هلن و آقایان سعید - نیما - فرزاد و اندی از دبی - خانم نگین خانزاد از رشت - خانم واحدی از مشهد - خانم شیرزاد از تهران - خانم مرضیه خاکشور از مشهد - خانم ندا قانیان از؟ - آقای مرتضی.س از کرمان - خانم راضیه محمدی کنگان - آقای حمیدرضا از؟ - خانم فاطمه آبیانه از تهران - آقای کامران و خانم شیرین از کیش - خانم‌ها مانی و مینا از اتریش - آقای حسن نصیری و مهسا از؟ - آقای عبدالواحد از دبی - آقای علی محمد الناصر از کویت - خانم زهره سعدی از شیراز - خانم رقیه آزادی‌خواه از؟ - آقایان شاکر - یاسر - سلمان - مهدی از بندرعباس - آقایان انوشیروان و بهزاد و خانم‌ها شراره - شهره - شیما و شهرزاد از کیش - خانم مریم.ن از امارات - خانم آیلین وارتاسیان از آلمان - خانم هلن از اصفهان - آقای آیدین و خانم فرانک.س.م از تهران.

توضیح ضروری

در مجله شماره ۳۲۲۶ در آخرین بخش توصیه برای حفظ تناسب سینه‌ها نسخه اول و دوم هر دو برای کوچکی سینه است که امیدوارم به اشتباه استفاده نشود.

توصیه های غذایی برای...

بقیه از صفحه ۱۱

می‌شود که اینها آن استانداردهای لازم را ندارند. باید مردم ما آگاهی‌شان به حدی بالا برود که خودشان از نمکی استفاده کنند که دارای کیفیت است و اداره نظارت بر مواد غذایی هم باید تلاش و کنترل بیشتری بکند و جلوی این نمک های بی‌کیفیت را بگیرد ولی آنچه که ما در دفتر بهبود تغذیه انجام می‌دهیم بالا بردن آگاهی مردم است، اینکه از نمک های تصفیه شده‌ای که عاری از مواد زاید اضافی و همچنین املاحی که برای بدن مضر است استفاده نکنند و سعی کنند از شرکتهایی که نمک های کریستاله با کیفیت تولید می‌کنند استفاده نمایند.

◄چه کسانی نباید از نمک یددار استفاده کنند؟

○مصرف نمک یددار برای همگان الزامی است و در شرایطی که به علت بیماری رژیم کم‌نمک تجویز می‌شود، بایستی نمک یددار نیز کمتر مصرف شود.

◄همه مردم به این امر واقفند که جوش شیرین در نان، سلامت آنها را به مخاطره می‌اندازد ولی آیا در کنار این اطلاع‌رسانی نبایستی ممنوعیت در توزیع هم وجود داشته باشد؟

○اساساً جوش شیرین را ما به صورت جدی دنبال می‌کنیم که به نانها زده نشود. اما متاسفانه تهران بدترین وضعیت را دارد و در جلسه شورایعالی سلامت و امنیت غذایی وزارت بهداشت مکلف شده تا با همکاری وزارت بازرگانی حذف جوش شیرین از نان را حداکثر تا پایان سال ۸۴ بررسی کنند و برای تصویب به هیات دولت ارائه کنند. در استانها شاهد این بوده‌ایم که نظارتهایی می‌شود و شوراهایی به کمک وزارت بهداشت مراقب این امر هستند و حتی نانوایی‌هایی را که از جوش شیرین استفاده می‌کنند جریمه می‌شوند. متاسفانه در تهران هنوز این طرح بصورت جدی انجام نشده، علتش هم وسعت و پراکندگی بسیار زیادی است که در تهران وجود دارد ولی ما توصیه می‌کنیم که افراد واقعاً از نانهای سبوس‌دار و نانهایی که در آنها از جوش شیرین استفاده نمی‌شود استفاده کنند و تا حد ممکن از نان لواش استفاده نکنند چون جوش شیرین مانع دریافت برخی از املاح از جمله آهن و کلسیم می‌شود.

◄چرا وزارت بهداشت در زمینه جمع‌آوری نانهایی که در سوپرمارکتها به فروش می‌رسد اقدامی نمی‌کند؟

○ما توصیه می‌کنیم از خریدن نان‌های فله‌ای و نانهایی که روی آنها تاریخ مصرف قید نشده اجتناب کنند. همه نانهایی که در داخل نایلون پیچیده شده ما آنها را غیربهداشتی می‌دانیم و قطعاً برای سلامتی افراد مضر است. البته اگر در جایی مشاهده شود تذکر داده می‌شود ولی جهت ما تأدیبی و نهی نیست بلکه سعی ما بیشتر بر روی آگاهی مردم است تا خود آنها سراغ اینها نروند. وقتی مردم مصرف نکنند این نانها توزیع هم نخواهد شد چرا که سودی برای تولیدکننده نخواهد داشت. اگر ما بخواهیم با مواد غذایی آلوده برخورد کنیم فقط در تهران یک تیم چند هزار نفره لازم است تا این کار انجام بشود.

> **☑همه نانهایی که در داخل نایلون پیچیده شده ما آنها را غیربهداشتی می‌دانیم و قطعاً برای سلامتی افراد مضر است.**

◄اگر ریشه‌یابی کنیم علت اصلی سوءتغذیه گرانی و تورم است. به نظر شما دولت نبایستی روی غذاهای اصلی بیشتر سوبسید بدهد؟

○هر کشوری یک ماده غذایی را به عنوان ماده غذایی اصلی دارد. در کشور ما هم نان ماده غذایی اصلی است که دولت روی آن سوبسید بالایی می‌دهد ولی مهم این است که فرهنگ مصرف باید در کشور بالا برود. نانوایی که خمیر را درست به عمل نمی‌آورد و «اسید فیتیک» در این خمیر باقی می‌ماند سوءتغذیه را ایجاد می‌کند و مانع جذب عناصر دوظرفیتی مثل کلسیم و آهن و همچنین زینک (روی) می‌شود. از طرفی کاهش قد که در خیلی جاها مشهود است ارتباط مستقیم با عدم دریافت کلسیم و روی دارد و این چرا اتفاق می‌افتد؟! به خاطر اینکه تخمیر نان درست انجام نمی‌شود و اگر کسی گوشت و تخم مرغ را به دلایل اقتصادی نمی‌تواند مصرف کند، غلات می‌تواند جایگزین خوبی باشد. مثلاً ماش پلو یا عدسی با نان یعنی یک حبوبات با نان کار یک پروتئین کامل گوشتی را انجام می‌دهد چون اسید آمینه‌های ضروری که در گوشتها وجود دارند برای ما مهم‌اند.

◄یعنی پروتئین گیاهی می‌تواند جایگزین پروتئین حیوانی بشود؟

○بله می‌تواند، در صورتی که تکمیل باشد. ما الان اگر اسیدهای آمینه حبوبات و غلات را جمع بزنیم می‌بینیم به اندازه اسید آمینه گوشت است و اگر کسی نتوانست گوشت بخرد، کمبود آن را با غلات و حبوبات مخلوط می‌تواند جبران کند. به فرض سویا به‌تنهایی نمی‌تواند یعنی ناقص است اما باید غذا ترکیبی باشد مثلاً اگر با یک لیوان شیر ترکیب شود کامل می‌شود و یا هنگام استفاده از سویا مقدار کمی گوشت به آن اضافه کنند تا آهن غذا بهتر جذب شود. یا به فرض ماش پلو؛ ماش آن حبوبات است و برنج غلات، مجموعه این دو تا با هم یک پروتئین کامل می‌شود.

◄در خاتمه بد نیست طریقه صحیح استفاده از تن ماهی را هم متذکر شوید؟

○قبل از استفاده ۲۰ دقیقه جوشانده شود بعد هم برای کسانی که اضافه وزن دارند توصیه می‌کنیم روغن آن را خالی کنند. در ضمن از ماهی‌های جنوب که دارای امگا ۳ هستند بیشتر استفاده کنند. ■

زن بد مرداب خوشرنگی است که مرد در آن غرق می شود

●مثل آفریقایی

کلینیک درمان اعتیاد پاک مهر
با مجوز رسمی ، انواع روش‌های سم‌زدایی، دارو درمانی ،
روان‌درمانی همراه با کتاب آموزشی
برای اولین بار در کشور جدیدترین روش پیشگیری از
برگشت اعتیاد (نالتروکسون کاشتنـــی ساخت آمریکا)
خدمات به سراسر کشور ۶۲۶۷۰۳۶-۰۳۱۱ (اصفهان)

خانه موی ایران

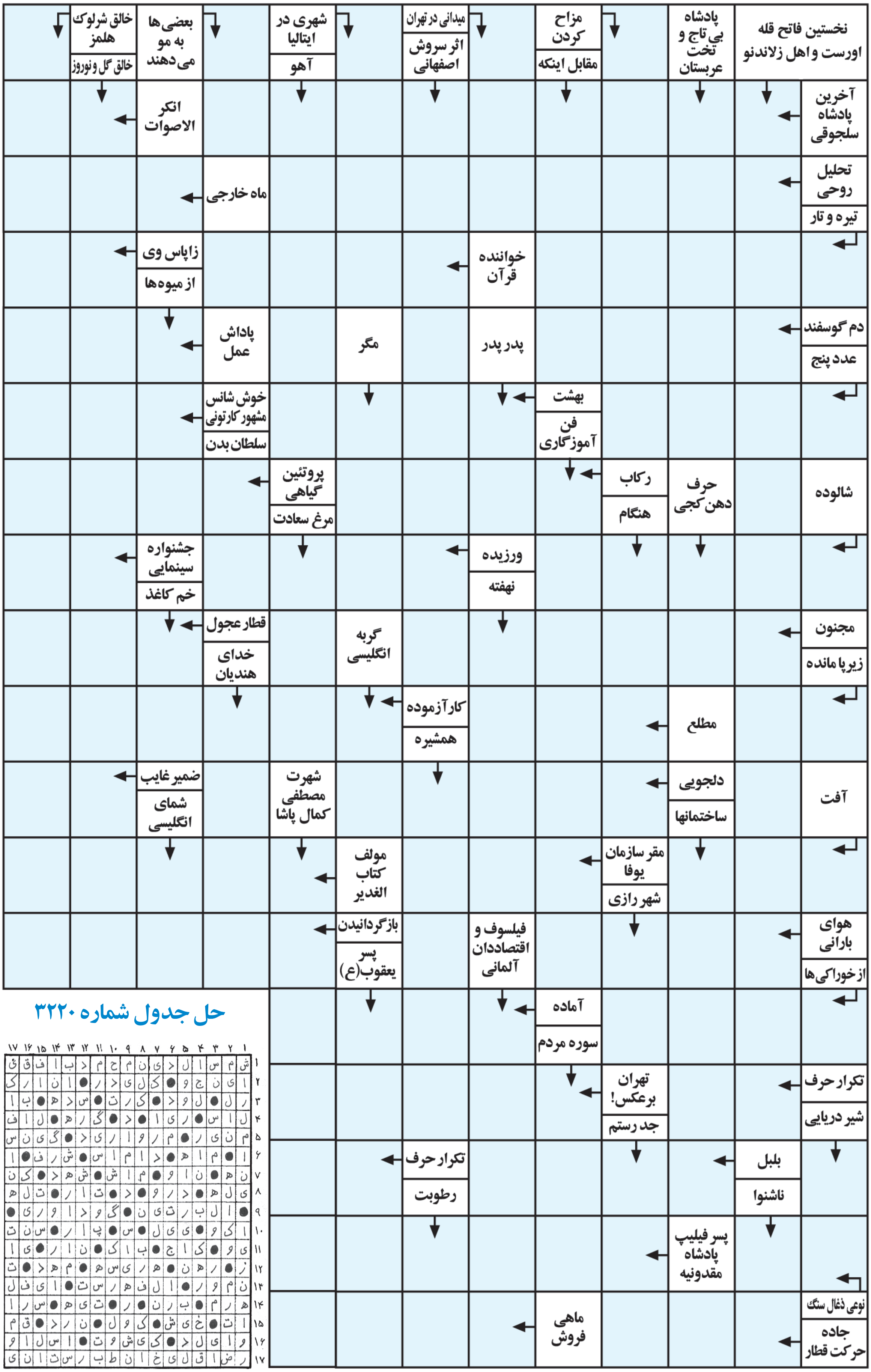
خانه موی ایران شعبه ندارد
◇ اولین موسسه ترمیم مو در ایران
◇ روش تین اسکن از آمریکا
◇ زیر نظر متخصص ترمیم مو از کانادا
◇ از یکصد تار مو تا یکصد هزار تار مو
◇ بدون عمل جراحی
نشانی: ولیعصر، جنب سینما آفریقا، طبقه سوم
تلفن : ۸۸۸۰۰۲۸۰ - ۸۸۹۰۸۴۲۳
۸۸۸۹۳۱۲۳ - ۸۸۸۹۹۸۲۸
Email:khaneh_e_moo@Hotmail.com

خانم دکتر طاهـری
متخصص جراحی عمومی و زیبایی
جراحی هموروئید (بواسیر) و فیشر با لیزر
تشخیص و جراحی سرطان سینه
لیزر خال و موهای زائد
خ: آذربایجان خ قصرالدشت تقاطع بوستان سعدی ساختمان پزشکان غرب
۶۶۸۹۷۶۸۲ - ۶۶۸۸۰۵۳۵

اطلاعات هفتگی
تلفنی آگهی می‌پذیرد
۲۲۲۲۳۵۰۷

زیر نظر: واحد جدول و سرگرمیها

جدول شرح درشت


نخستین فاتح قله اورست و اهل زلاندنو
پادشاه بی‌تاج و تخت عربستان
مزاح کردن
مقابل اینکه
میدانی در تهران
اثر سروش اصفهانی
شهری در ایتالیا
آهو
بعضی‌ها به مو می‌دهند
خالق شرلوک هلمز
خالق گل و نوروز
آخرین پادشاه سلجوقی
انکر الاصوات
تحلیل روحی
تیره و تار
ماه خارجی
خواننده قرآن
زاپاس وی
از میوه‌ها
دم گوسفند
عدد پنج
پدر پدر
مگر
پاداش عمل
بهشت
فن آموزگاری
خوش شانس مشهور کارتونی
سلطان بدن
شالوده
حرف دهن‌کجی
رکاب
هنگام
پروتئین گیاهی
مرغ سعادت
ورزیده
نهفته
جشنواره سینمایی
خم کاغذ
مجنون
زیرپا مانده
گربه انگلیسی
قطار عجول
خدای هندیان
مطلع
کارآزموده
همشیره
آفت
دلجویی
ساختمانها
شهرت مصطفی کمال پاشا
ضمیر غایب
شمای انگلیسی
مقر سازمان یوفا
شهر رازی
مولف کتاب الغدیر
هوای بارانی
از خوراکی‌ها
فیلسوف و اقتصاددان آلمانی
بازگردانیدن
پسر یعقوب(ع)
آماده
سوره مردم
تکرار حرف
شیر دریایی
تهران برعکس!
جد رستم
بلبل
ناشنوا
تکرار حرف
رطوبت
پسر فیلیپ پادشاه مقدونیه
نوعی ذغال سنگ
جاده حرکت قطار
ماهی فروش

طراح: حسن چراغیان - روستای کوشه بردسکن

حل جدول شماره ۳۲۲۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱	ش	م	س	ا	ل	د	ی	ن	م	ح	م	د	ب	ا	ف	ق	ئ
۲	ا	ی	ن	ج	و	●	ک	ل	ی	د	ر	●	ا	ن	ا	ر	ک
۳	ر	ل	●	ل	و	د	●	ک	ر	ت	●	س	د	ه	●	ب	ا
۴	ل	ا	س	●	ر	ی	ا	●	د	●	گ	ر	ه	●	ل	ا	ف
۵	م	ن	ی	ر	●	م	ر	و	ا	ر	ی	د	●	گ	ی	ن	س
۶	ا	●	م	ا	ه	●	د	ا	م	ا	س	●	ش	ر	ف	●	ا
۷	ن	ه	●	ن	ا	و	●	م	ا	ش	●	ش	ه	د	●	ک	ن
۸	ی	ل	ه	●	د	ر	و	●	د	●	ت	ا	ر	●	ت	ل	ه
۹	●	ا	ل	ب	ر	ت	ی	ن	●	گ	و	د	ا	و	ر	ی	●
۱۰	ا	ک	و	●	ی	ی	ل	●	س	●	پ	ا	ر	●	س	ن	ت
۱۱	ی	و	●	ک	ا	ج	●	ب	ا	ک	●	ن	ا	ر	●	ی	ا
۱۲	ز	●	ر	ه	ن	●	ه	ر	ی	س	ه	●	م	ه	د	●	ت
۱۳	ن	م	و	ر	●	ا	ل	ف	ه	ر	س	ت	●	ا	ی	ف	ل
۱۴	ه	ر	م	●	ب	ر	ن	●	ر	●	ت	ی	ه	●	س	ر	ا
۱۵	ا	ت	●	خ	ی	ش	●	ک	و	ل	●	ن	ر	د	●	ق	م
۱۶	و	ا	ی	ل	د	●	ک	ی	ش	و	ت	●	ا	س	ل	ا	و
۱۷	ر	ض	ا	ق	ل	ی	خ	ا	ن	ط	ب	ر	س	ت	ا	ن	ی

اسامی برندگان جدول شماره ۳۲۲۰

۱.غلامرضا نیرودل - تهران

۲.محمد بهشتی - سقز

از بین عزیزانی که هر هفته جدول مجله را صحیح حل کرده و به دفتر مجله ارسال نمایند، دو نفر به قید قرعه انتخاب و به هر یک هدیه‌ای به رسم یادبود تقدیم می‌گردد

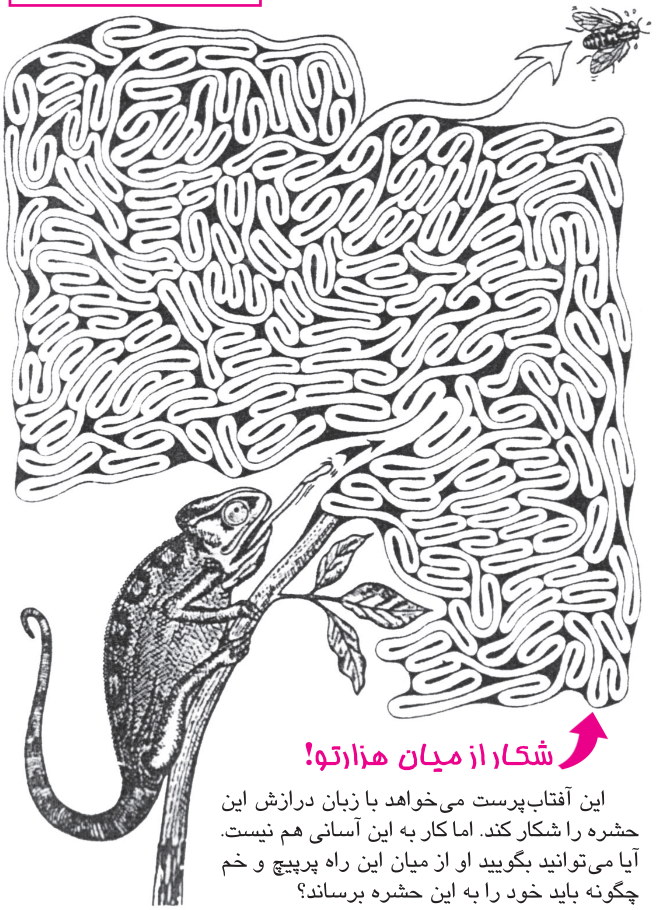
جوایز برندگان مستقیما به آدرس آنها ارسال خواهد شد

با هوش خود
کلنجار بروید

سیروس گنجوی

کدام ضرب المثل

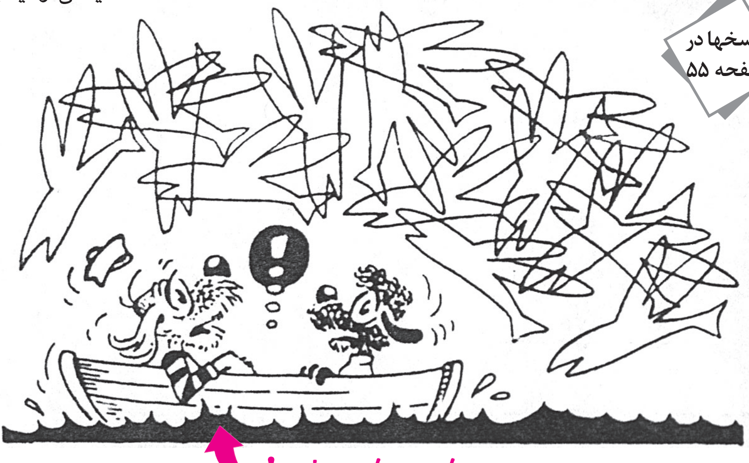
آن کدام ضرب المثل فارسی است که در آن کلمات آب، نان و سوار به کار رفته است؟ این مثل را در مورد اشخاصی تهیدست و بی‌بضاعت به‌کار می‌برند که هرچه بیشتر به دنبال آب و نان می‌دوند، کمتر موفق به تحصیل آن می‌شوند.



شکار از میان هزارتو!

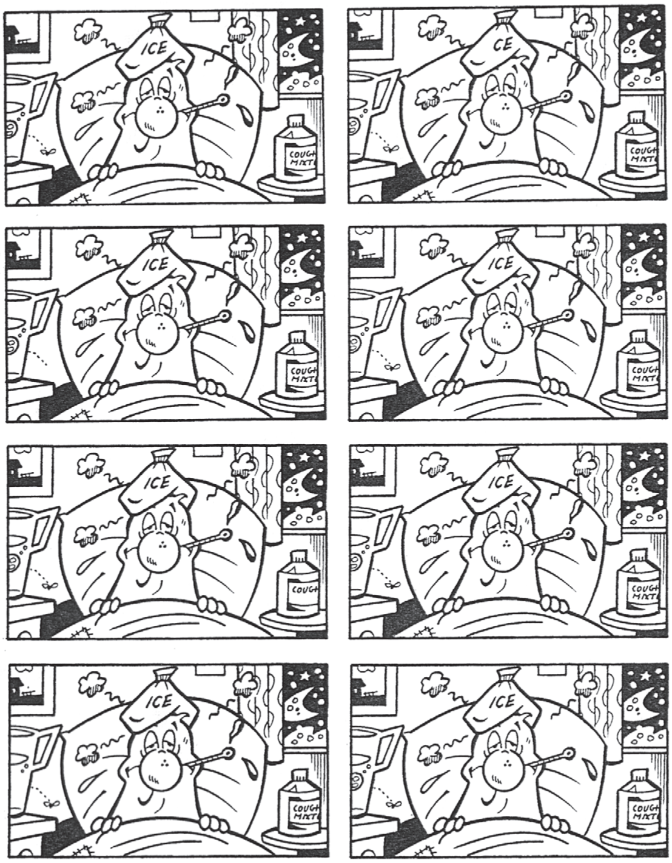
این آفتاب‌پرست می‌خواهد با زبان درازش این حشره را شکار کند. اما کار به این آسانی هم نیست. آیا می‌توانید بگویید او از میان این راه پرپیچ و خم چگونه باید خود را به این حشره برساند؟

پاسخها در صفحه ۵۵



ماهی های پرنده!

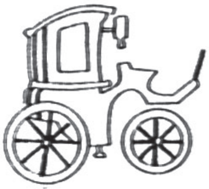
وقتی سگها بتوانند قایقرانی کنند چرا ماهی‌ها نتوانند به پرواز درآیند! آیا می‌توانید تعداد این ماهی‌ها را که با دیدن این دو سگ، وحشت‌زده از آب بیرون پریده‌اند شمارش کنید؟



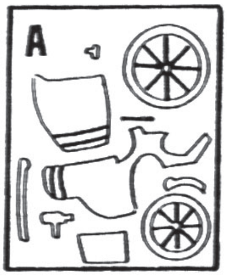
۸ تصویر و ۸ اختلاف

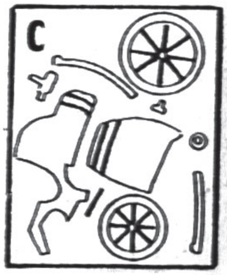
در اینجا هشت تصویر از این آقای بیمار می‌بینید که درحال استراحت است. هرچند این تصاویر، در نگاه اول کاملاً شبیه یکدیگر به نظر می‌رسند، اما در هرکدام از این هشت تصویر، یک چیز کوچک ناپدید شده است. آیا می‌توانید آنها را یافته علامت بزنید؟ مثلاً در تصویر اول سمت چپ از بالا، در تابلوی نقاشی گوشه تصویر، لکه ابر ناپدید شده است. بقیه را خودتان پیدا کنید.

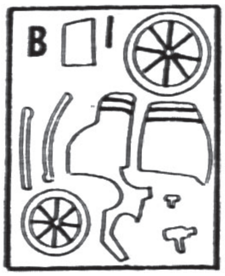
کدام تصویر؟

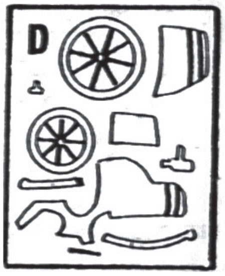


یک دلیجان در بالا و چهار تصویر در زیر آن می‌بینید که با حروف لاتین مشخص شده‌اند. فقط یکی از این چهار تصویر، شامل قطعاتی است که با آن می‌توان دلیجان بالا را به صورت کامل ساخت. آیا می‌توانید بگویید کدام‌یک؟









مرگ آرزوی بعضی و مایه نجات بعضی دیگر و سرانجام همه است.
•سنکا

زیر نظر: جعفر گودرزی
Email:Maha_Parsa @yahoo.com

کوتاه و بدون تیتر

✓ مدیرکل رسانه‌های خارجی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: فعالیت شبکه‌های مهاجر و ایران موزیک غیرقانونی است و اقدامات خاصی برای جلوگیری از فعالیت این دو شبکه در کشور درحال اجراست.

✓ در جشنواره میلان که از ۲۹ اسفند ۸۴ تا ۶ فروردین ۸۵ در شهر میلان ایتالیا برگزار شد، فیلم شاعر زباله‌ها بهترین فیلم از نگاه تماشاگران شناخته شد.

✓ ژولیت بینوش بازیگر مشهور فرانسوی به دعوت عباس کیارستمی ۱۵ فروردین وارد تهران شد. او یک هفته در تهران می‌ماند.

✓ فیلم جدید سامان سالور با عنوان چند کیلو خرما برای مراسم تدوین تابستان امسال به اکران عمومی درمی‌آید.

✓ اکبر نبوی در مستندی ۴۵ دقیقه‌ای زندگی رسول ملاقلی‌پور را به تصویر می‌کشد.

✓ طی حکمی از سوی محمد آفریده مدیرعامل مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی، پژمان شکوری‌پور به سمت معاونت فرهنگی این مرکز منصوب شد.

✓ فیلم شهر زیبا ساخته اصغر فرهادی به مدت دو هفته در نیمه دوم مارس در نیویورک به نمایش درمی‌آید.

✓ سری جدید مجموعه تلویزیونی «گرفتار» در اصفهان جلوی دوربین رفت.

✓ فیلم سینمایی وقتی همه خواب بودند ساخته فریدون حسن‌پور اول اردیبهشت در جشنواره فیلم الوان نیویورک به نمایش درمی‌آید.

✓ بیشترین حمایت وزارت ارشاد در سال ۸۵ از نمایشهایی است که محتوا و موضوعات آنها درباره ارزشهای انقلاب، دفاع مقدس و ارزشهای دینی است.

✓ نمایش فنز به کارگردانی محمد رحمانیان هشت اردیبهشت در کانادا اجرا می‌شود.

✓ نهمین جشنواره تئاتر دانشگاهی امسال از دوم تا نهم اردیبهشت ماه در تهران برگزار می‌شود.

گشتی در دنیای خبرها

دومین ساخته نیکی کریمی

دومین فیلم بلند سینمایی نیکی کریمی با عنوان «گریز» در مرحله تدوین قرار دارد.

گریز قصه شخصیتی است به نام شهرزاد. شهرزاد مدتی است که باید تصمیم مهمی بگیرد. او می‌خواهد زندگی کردن در شهر بزرگ تهران را تجربه کند و...

نیکی کریمی، نیلوفر خوش خلق، احسان امانی، بهزاد دورانی، علیرضا انوش‌فر و... بازیگران گریز هستند.

فیلم ها در مراحل مختلف تولید

پیش تولید

ایستگاه بهشت (نادر مقدس)، بچه ننه (ایرج تهماسب)، فرشته باران (جواد شمقدری)، نون و پیاز (علیرضا داوودنژاد)، شمع و آینه (محمد درمنش)، گناه فرزند (ابوالقاسم طالبی)، آوا (سعید اسدی)، بستنی قیفی (محمدرضا زهتابی)، رنگ‌های خاطره (امیر شهاب رضویان)، اقلیما (محمدمهدی عسگرپور)، استخر (فریدون جیرانی) و رئیس (مسعود کیمیایی).

مرحله فیلمبرداری

علی سنتوری (داریوش مهرجویی)، نیومانگ (بهمن قبادی)، تله (سیروس الوند) میم مثل مادر (رسول ملاقلی‌پور).

مرحله فنی

گریز (نیکی کریمی)، در شهر خبری نیست، هست (رضا خطیبی)، گزارش مریم (اسماعیل براری)، خون بازی (رخشان بنی‌اعتماد)، گناه من (مهرشاد کارخانی)، سنگ، کاغذ، قیچی (سعید سهیلی)، قاعده بازی (احمدرضا معتمدی)، عروسک فرنگی (فرهاد صبا)، روز بر می‌آید (بهرام توکلی)، هدف اصلی (قدرت صلح میرزایی)، حافظ (ابوالفضل جلیلی)، گیس بریده (جمشید حیدری)، رامی (بابک شیرین صفت) و...

آماده نمایش

شوریده (محمدعلی سجادی)، گل یا پوچ (ابوالفضل جلیلی)، نگاه (سپیده فارسی)، شبانه (کیوان علی محمدی، امید بنکدار)، به آهستگی (مازیار میری)، تردست (محمدعلی سجادی)، کافه ستاره (سامان مقدم)، سینه سرخ (پرویز شیخ طادی)، عصر جمعه پاییز (مونا زندی)، چوپان دروغگو (سیروس حسن‌پور)، چند کیلو خرما برای مراسم تدفین (سامان سالور)، آرامش در میان مردگان (مهرداد فرید)، سرگیجه (محمد زرین‌دست)، رویای خیس (پوران درخشنده)، جمشید و خورشید (بهروز یغماییان)، دم صبح (محمد رحمانیان)، قلقلک (مسعود نوابی)، زاگرس (محمدعلی نجفی) و...

هیلا اکرانی در جشنواره کن

هیلا اکرانی با فیلم خاک سرد در جشنواره کن حضور می‌یابد.

هیلا اکرانی در این فیلم نقش همسر محمدرضا فروتن که یک چاه‌کن است را ایفا نموده و گویا متفاوت‌ترین نقش کارنامه بازیگری‌اش را ارائه کرده است.

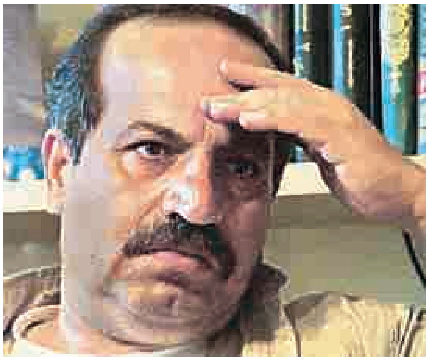
خاک سرد را رضا سبحانی به تهیه‌کنندگی رضا آشتیانی ساخته است.

آشتیانی خود در این فیلم ایفاگر نقش یک پهلوان دوره‌گرد است.

ملاقلی‌پور میم مثل مادر را کلید زد

«میم مثل مادر» جدیدترین کار رسول قلی‌پور ۱۷ فروردین در تهران جلوی دوربین رفت.

گلشیفته فراهانی، جمشید هاشم‌پور، مرضیه برومند، حسین یاری، شراره دولت‌آبادی، امیرحسین صدیق و... بازیگران فیلم جدید ملاقلی‌پور هستند.



قصه این فیلم درباره زندگی زنی به نام سپیده است. سعید فرزند سپیده به دلیل استنشاق گازهای شیمیایی در زمان جنگ وضعیت خوبی ندارد. پدر سعید اصرار دارد تا فرزندش را به یک آسایشگاه تحویل دهند، اما سپیده مخالفت می‌کند و...

ده فیلم پرفروش سال ۸۴

۱. مکس	۵۰۰ میلیون تومان
۲. شارلاتان	۴۹۰ میلیون تومان
۳. آکواریوم	۴۲۵ میلیون تومان
۴. مجردها	۳۸۰ میلیون تومان
۵. بازنده	۳۵۵ میلیون تومان
۶. شاخه گلی برای عروس	۳۵۰ میلیون تومان
۷. بید مجنون	۳۴۰ میلیون تومان
۸. زن زیادی	۳۱۵ میلیون تومان
۹. نوک برج	۲۵۰ میلیون تومان
۱۰. خیلی دور خیلی نزدیک	۲۴۵ میلیون تومان

رضا رشیدپور مجری موفق تلویزیون

هنرمند نجیب باید الگو باشد

رضا رشیدپور مجری موفق برنامه‌های تلویزیون، اجراهای صمیمی و دلنشینی دارد. او معتقد است باید با مردم با زبان خودشان حرف زد تا به دلشان بنشینند.

خبرنگار ما هادی نصیری با او گفتگویی هرچند کوتاه اما خواندنی انجام داده که از نظرتان می‌گذرد.

◄اکثر جوانهای ما عاشق بازیگری، مجری‌گری و از این دست حرفه‌ها هستند، اما نمی‌دانند باید چه کنند، حالا شما بگویید که باید از کجا شروع کنند و به کجا مراجعه نمایند؟

حق با شماست، متاسفانه جوانی که استعدادش را دارد، نمی‌داند از کجا باید شروع کند. یکی می‌گوید از کلاسهای بازیگری شروع کن، یکی دیگر می‌گوید از دانشکده شروع کن و... و آنقدر به او راه و چاه نشان می‌دهند که بیشتر در بلاتکلیفی قرار می‌گیرد و دست آخر هم عطای آن را به لقایش می‌بخشد.

متاسفانه نهادهای هنری و فرهنگی کشور آنقدر پخش و پلا هستند و همدیگر را نمی‌شناسند که با وجود اهداف مشترکشان به یک نتیجه نمی‌رسند و در نتیجه جوان هم نمی‌داند جایش کجاست و در کدام نهاد و سازمان می‌تواند برای رشد و اعتلای فرهنگ جامعه تربیت شود و آموزش ببیند.

باید نهادهایی که در زمینه‌های بازیگری، مجری‌گری، کارگردانی و... فعالیت می‌کنند در کنار هم قرار گیرند و جلسات مشترک داشته باشند و انرژی‌شان را برای رسیدن به یک هدف و نتیجه مشخص خرج کنند و صدا و سیما و مطبوعات و غیره هم باید از خروجی کلاسهای آنان استفاده کنند. با این روش هم جوان تکلیفش مشخص است، هم می‌تواند براساس یک ضوابط و سیاست‌گذاری مشخص ادامه مسیر بدهد.

◄مثلاً خود شما بگویید اگر یک جوان بخواهد وارد مطبوعات شود باید از کجا شروع کند؟

البته راه وارد شدن به مطبوعات از سینما و تلویزیون راحت‌تر است ولی در مجموع شما درست می‌گویید. با این حال یکی از این نهادها باشگاه خبرنگاران جوان است که کارها و برنامه‌های سازنده‌ای دارد ولی چندین نهاد موازی دیگر هم در کنار باشگاه هست که همین کار را می‌کند و معلوم نیست که سیستم آنها چیست و چه هدفی دارند.

◄معمولاً می‌گویند محیط هنر، محیط خوبی برای جوانان نیست، شما هم این نظر را قبول دارید؟

ببینید، سینما که خودبه‌خود بد نیست، بلکه ما آن را بد جلوه داده‌ایم. من همیشه جمله‌ای را با خود تکرار می‌کنم که خدایا به اندازه ظرفیتم به من شهرت ، پول و محبوبیت عطا کن، چرا که این موارد اگر خارج از ظرفیت من باشد راه به ناکجاآباد خواهم برد. مثلاً من تا دیروز آرزویم این بود که یک موتورسیکلت داشته باشم و یا با ماشین امانتی دایی‌ام به سفر شمال بروم، اما حالا که مشهور شده‌ام، می‌خواهم عقده‌گشایی کنم و همین مساله باعث می‌شود به مسیرهای باریک اخلاقی کشانده شوم.

بنابراین اگر ما آدمها به تقدس هنر پی ببریم، هیچ‌گاه محیط آن را آلوده نمی‌کنیم.

◄اگر مسوولیتی در این رابطه داشتید، این مشکلات اخلاقی را چگونه حل می‌کردید.

سالهاست که سعی مان بر این است که این مسائل را با بخشنامه و تهدید از بین ببریم، اما نتوانسته تاثیر شایسته‌ای بر جای بگذارد و متاسفانه گاهاً در برخی موارد این مشکلات اخلاقی از سطح و بدنه به عمق و ریشه نفوذ پیدا کرده و کار خراب‌تر شده. به نظر من الگوسازی برای جوانان ما باید به سمت هنرمندان اصیل و نجیب سوق پیدا کند. البته مطبوعات هم دامن می‌زنند. مثلاً می‌نویسند گوشی موبایل فلان بازیگر فلان است، اتومبیلش فلان است و... اما اینها به چه درد جوانهای ما می‌خورد؟ فرهنگ‌سازی در عرصه هنر باید دغدغه اول همه باشد. مسلماً تاثیر مثبتش اول روی جوانان خواهد بود.

◄چه شد که به سمت مجری‌گری آمدید؟

من حرفه اصلی‌ام چیز دیگری است. من مهندس ساختمانم فارغ‌التحصیل سال ۷۸ از دانشگاه تبریز. مدتی هم در فرودگاه امام ناظر سازه‌های فلزی بودم، ولی به دلیل مشغله‌های زیاد در صدا و سیما از حرفه اصلی خودم دور شدم.

◄اولین کاری که انجام دادید؟

با رادیو بود به نام جنگ جوان که گزارشگر آن برنامه بودم. بعد وارد تلویزیون شدم، با برنامه سلام نوروز که در سال ۷۸ پخش می‌شد و اولین کار جدی‌ام محسوب می‌شود. سال ۷۹ تبدیل شد به یک مسابقه تلفنی به نام رنگ تابستان و بعد زمستانه، بعد باشگاه مهرورزان جوان و بعد هم وارد شبکه جهانی جام جم شدم و از سال ۸۰ هم به برنامه صبح بخیر ایران پیوستم.

> ☑من همیشه جمله‌ای را با خود تکرار می‌کنم که خدایا به اندازه ظرفیتم به من شهرت، پول و محبوبیت عطا کن

◄چند سال است صبح زود بیدار می‌شوید و در برنامه صبح به خیر ایران حضور پیدا می‌کنید. این کار برای شما سخت نیست؟

اگر عشق به کار نباشد مسلماً هیچ پیشرفتی هم حاصل نمی‌شود. اگر عشق نبود چهار سال نمی‌توانستم هر روز پنج صبح بیدار شوم و عاشقانه با مردم حرف بزنم. شاد کردن مردم آرزوی قلبی من است و همین حس مرا سر پا نگه داشته است.

◄عید امسال برایتان چگونه بود؟

سالهاست هر وقت عید می‌شود، غصه‌ام می‌گیرد! چرا که پنج سالی می‌شود جمع خانوادگی‌مان آن صفای همیشگی را ندارد. بعد از فوت پدر و مادربزرگم، هرچند ازدواج کردم، اما صفای آن جمع همیشگی هیچ‌گاه از ذهنم نمی‌رود و زمان نزدیک به تحویل سال غصه‌ام می‌گیرد. ■

مادر هر عیبی فقر و پریشانی است. • روسو

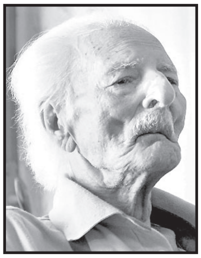
چند نکته یک اشاره

از: محمدرضا لطفی

سالی که نکوست...

سال ۸۴ با تمام فراز و فرودهایش به پایان رسید و سال ۸۵ آغاز شد. سال گذشته برای عده‌ای خوب و رضایت‌بخش بود و برای عده‌ای دیگر همراه با اتفاقات تلخ و ناگوار، عده‌ای از هنرمندان از میان ما رفتند و برایمان خاطراتشان را در سال جدید باقی گذاشتند و...

علت اصلی نوشتن این مطلب، همین موضوع آخری است، یعنی مرگ و میر هنرمندان. قطعاً در جریان هستید که سال ۸۴، هنرمندان زیادی را از دست دادیم و نگارنده چند مطلب هم درباره این موضوع به رشته تحریر درآوردم و حتی به مرده‌نویسی هم متهم شدم. به هر روی در پایان سال گذشته با این آرزو که در سال جدید شاهد چنین خبرهای تلخی نباشیم به استقبال سال جدید رفتیم. اما انگار آرزویمان خیلی زود رنگ باخت و در همان پانزده روز تعطیلات عید شاهد خبر فوت دو هنرمند دیگر یعنی **سروش خلیلی و استاد علی‌اکبر صنعتی** بودیم. به هر روی از صمیم قلب امیدوارم ضرب‌المثل سالی که نکوست از بهارش پیداست، در این مورد مصداق پیدا نکند و ما دیگر چنین خبرهایی را نشنویم...



آقایان مرگ حق است اما...

اجازه دهید بیش از این مطلب فوق را کلیشه‌ای نکنم و یکراست بروم سر اصل مطلب. روی صحبت من با مدیران و برنامه‌نویسان فرهنگ کشور است، نه اصلاً روی من با تمام دولتمردان است.

آقایان مسوول، بانیان فرهنگ، مدیران وزارت فرهنگ و ارشاد! مرگ حق است، در این باره جای هیچ شک و شبهه‌ای وجود ندارد و هرگز و با هیچ برنامه و سیاستی در هیچ کجای دنیا نمی‌توان از مرگ یک هنرمند و یا غیرهنرمند جلوگیری کرد. اما براستی چرا هنرمندان پیشکسوت و حتی غیرپیشکسوت ما هر روز مانند برگ خزان یکی پس از دیگری از دنیا می‌روند و ما هنوز پس از سالها برای بیمه هنرمندان از سر و کول یکدیگر بالا می‌رویم؟ چرا با این وضعیت هنوز برای مشکل مسکن هنرمندان فکری نشده و برای حقوق بازنشستگی و از کار افتادگی آنها اقدامی صورت نگرفته است؟ چرا هنوز هنرمندان مشکل بیمه درمانی و غیره دارند؟ آیا این همه مرگ و میر دلیلی برای انجام یک کار اساسی نیست؟ واقعاً حرف تا کی؟ قول دادن تا چه زمان؟ این به زودی‌ها چه وقت فرا می‌رسند؟ سیاست‌گذاران فرهنگ و هنر کشور آیا خبر دارید خانواده مهدی فتحی الان در چه وضعیتی هستند؟ خبر دارید خانواده حسین پناهی، رضا سعیدی، سیامک علیقلی و... در چه حالی هستند و چگونه روزگار می‌گذرانند؟ پاسخ شما عزیزان را نمی‌دانم، اما از ته قلبم امیدوارم که بدانید.

سخنی که بر دل نمی‌نشیند

مدتی است که مهدی مظلومی سریال جدید خود با عنوان زندگی به شرط خنده را روانه آنتن کرده و فعلاً یخ سریال حتی با وجود حمید لولایی در نقش خشایار مستوفی هم باز نشده است. هرچند که این جور مجموعه‌های روتین مدتی زمان نیاز دارند تا مخاطب با آنها ارتباط برقرار کند و کار به‌اصطلاح روی غلتک بیفتد، اما شخصاً فکر نمی‌کنم که این سریال بتواند در قلب مردم نفوذ کند و تبدیل به کار ماندگاری شود، چرا که بشدت معتقدم کاری که از دل برآید، بر دل خواهد نشست و کاری که شعار توخالی باشد، ناخودآگاه آنچنان موفق نخواهد بود. حتماً می‌پرسید این حرف نگارنده چه ربطی به سریال مظلومی دارد؟ بسیار خب پس اجازه بدهید ماجرا را کامل شرح دهم تا شما هم متوجه قضیه شوید.

یکی از موضوعاتی که مظلومی در لابه‌لای داستانهای سریال جدیدش به آن پرداخته و با زبان نیش‌دار طنز مطرح کرده، مساله پشت صحنه عالم سینما می‌باشد و اینکه در بسیاری موارد رابطه جای ضابطه را گرفته است، درحالی که کارگردان و عوامل این مجموعه خودشان معضلی را که در مجموعه بیان کرده‌اند، رعایت نمی‌کنند و رابطه را جایگزین ضابطه کرده‌اند. مثلاً در یکی از قسمت‌های این سریال که در اسفند ماه سال گذشته پخش شد، چیزی دیدم که خیلی باعث ناراحتی‌ام شد. در آن قسمت که اتفاقاً بخشی از آن به همان معضل عالم هنر یعنی جایگزینی رابطه و ضابطه می‌پرداخت، سه نقش خیلی خیلی فرعی و کوچک داشت که بازیگران این سه نقش هر سه از فارغ‌التحصیلان نسبتاً قدیمی رشته بازیگری در دانشگاه بودند، اما در مقابل بازیگران اصلی سریال تحصیلکرده رشته بازیگری نیستند. هرچند در عوض رضا داوودنژاد فرزند علیرضا داوودنژاد کارگردان سینماست و سحر ولدبیگی فرزند مسعود ولدبیگی طراح گریم سینما می‌باشد! و...

البته بنده قصد خرده‌گیری بر سحر ولدبیگی و رضا داوودنژاد ندارم، بلکه روی صحبتم با مهدی مظلومی است که این درد عالم سینما را به نوعی نشان می‌دهد که انگار علت به وجود آمدن چنین مشکلی کارگردانان و تهیه‌کنندگان می‌باشند، که اگر این‌گونه است، چرا خودش همین کار را انجام می‌دهد؟! رضا داوودنژاد و سحر ولدبیگی چهره‌های شناخته شده‌ای هستند و طبیعی است که کارگردانان از آنها استفاده کنند، پس علت مشکل این نیست. ای کاش مظلومی به این مساله عمیق‌تر نگاه می‌کرد و به خاطر گدایی چند خنده از مخاطب این‌چنین در سطح حرکت نمی‌کرد و شعار توخالی نمی‌داد.

یک تصمیم جدید...

از یکی، دو سال گذشته که با زبانی صریح و بی‌پرده مسائل و واقعیات سیاه پشت پرده عالم هنر هفتم را در غالب مقالات مختلفی بازگو کرده‌ام، همواره دوستان و خوانندگان زیادی از طریق نامه و تلفن از بنده تشکر کرده‌اند و به من دلگرمی داده‌اند و باعث شده‌اند که این رضایت را با پیدا کردن دشمنان مختلف در حیطه سینما عوض نکنم و با وجود اینکه حتی بعضی از آشنایان هنرمندان با من تماس گرفتند و مرا تهدید کردند... از ادامه راه باز نمانم، به هر روی با محبت شما عزیزان و با درایت و همت دبیر سرویس هنری و سردبیر محترم و معاون ایشان به راه خود ادامه خواهم داد، اما دو سه ماهی است که حجم نامه‌های شما عزیزان زیاد شده است و البته من تا جایی که توانسته‌ام از طریق تلفن پاسخ شما دوستان خوبم را داده‌ام، اما بنده فعلاً صفحه‌ای با عنوان پاسخ به نامه‌ها ندارم و در این ستون تصمیم گرفتم که به چند نامه پاسخ دهم و اکنون از شما عزیزان می‌خواهم که اگر هر سوالی درباره سینما و حواشی آن دارید دست به قلم شوید و برایم نامه بنویسید تا به امید خدا و به یاری حق ستونی را با عنوان پاسخ به نامه‌ها بازگشایی نمایم و در حد توانم پاسخ شما عزیزان را بدهم.

پس منتظر نامه‌های پرمهرتان هستم.

و اما پاسخ به چند نامه:

● **احمد صابری از قوچان**: از شما بسیار متشکرم و به خود می‌بالم که نوشته‌هایم مورد رضایتتان است. نامه شما را خواندم و باید بگویم که با نظر شما کاملاً موافقم، متاسفانه یا خوشبختانه فیلم‌های قدیمی چه ایرانی و چه خارجی دارای روح زندگی بودند و مردم آنها را خیلی ملموس‌تر می‌دانستند، شما نگاهی به کارتونهای قدیمی مثل سیندرلا و گربه‌های اشرافی و... که با دست طراحی شده بودند بیندازید و آنها را با کارتونهای امروزی که با پیشرفته‌ترین نرم‌افزارهای کامپیوتری طراحی می‌شوند، مقایسه کنید! اصلاً چرا راه دور برویم، چهل سال پیش فیلم سلطان قلبها ساخته شد و امروز کیومرث پوراحمد با تکنولوژی قرن ۲۱ آن را در غالب فیلم گل یخ بازسازی کرد، آیا این دو فیلم را می‌توان حتی مقایسه کرد؟ باز هم منتظر نامه شما خواننده باوفای مجله هستم.

● **سرکار خانم سمیعیان از تهران**: همانطور که خدمتتان عرض کردم، بهترین راه فعلی برای ورود به عالم دوبلاژ آشنا شدن و همکاری با انجمن گویندگان جوان و همین‌طور موسسات خصوصی مثل قرن ۲۱ است. از همه مهمتر لازمه کار هنری داشتن پشتکار و پیگیری بسیار زیاد است و اینکه تحت هیچ عنوان دلسرد نشوید، چیزی که متاسفانه با نهایت شرمندگی باید بگویم در شما ندیدم. امیدوارم از من دلخور و ناراحت نشوید.

● **سرکار خانم لیلا - ع، ۱۹ ساله از تهران**: خواهر خوبم، خودتان قضاوت کنید. مرد چهل ساله‌ای شما را در خیابان دیده و گفته که دستیار کارگردان است و می‌خواهد در یک فیلم سینمایی نقش اول را به شما بدهد و در عرض مدت کوتاهی شما را تبدیل به هدیه تهرانی دوم کند و در عوض شما نیز با او رابطه دوستی برقرار کنید. اولاً با قاطعیت می‌گویم که محال است، ثانیاً بعید می‌دانم آن فرد واقعاً دستیار کارگردان باشد، چون نامی که از وی در نامه ذکر کرده بودید را نه من و نه دوستانم تا به حال در عالم سینما نشنیده‌ایم، ثالثاً به شما خواهر خوبم توصیه می‌کنم که هرچه سریعتر از رویاپردازی و رویاسازی خارج شوید، چرا که ممکن است ضربه جبران‌ناپذیری را متحمل شوید.

نگارگری از زبان ناهید شایقی

در تمام مراحل کشیدن یک اثر ذکر می گویم

گفت‌وگو از: زهرا مکرم رفتاری

ناهید شایقی یکی از هنرمندان متواضع و حرفه‌ای است که توانسته آثار جذاب و قابل تاملی را در این زمینه ارائه دهد. روزهای پایانی اسفند ماه فرصتی دست داد که با او گفتگویی خودمانی داشته باشیم.

○○○

◄از خودتان بگویید.

ناهید شایقی هستم ۳۴ ساله. یک ترم دیگر از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در رشته نقاشی ایرانی فارغ‌التحصیل می‌شوم.

◄ارتباط نقاشی و تذهیب با معنویت چقدر است؟

خیلی زیاد، من در تمام مراحل کشیدن یک اثر ذکر می‌گویم.

◄یک کار تذهیب و نقاشی چقدر برایتان زمان می‌برد؟

تذهیب دو تا سه ماه و مینیاتور دو ماه و یا یک ماه و نیم.

◄آیا می‌توان گفت تذهیب و مینیاتور بیشتر زاییده خیال و ذهن هنرمند است تا واقعیت؟

بله، تذهیب و مینیاتور بیشتر تصور خیال و افسانه است و با مسائل معنوی رابطه‌ای عمیق دارد و اکثر تابلوهای تذهیب و مینیاتور برگرفته از یک حکمت معنوی و یا یک اتفاق عارفانه و عاشقانه با معبود و یار است و به همین دلیل است که عظمت الهی و پرواز روح و روان آدمی با دیدن یک اثر تذهیب و مینیاتور به وضوح حس می‌شود.

◄رشته نگارگری یا نقاشی ایرانی چقدر شناخته شده است؟

متاسفانه در کشور ما این هنر مورد بی‌مهری واقع شده. با اینکه هنری سنتی و اصیل است، اما توجهی بایسته و شایسته به آن نشده و نمی‌شود. دلیل آن شاید یک مقدار به بعد اقتصادی جامعه برگردد و به افکار دنیوی مردم و اینکه دیدگاههای معنوی انسانها کمرنگ شده است. وقتی ذهن و اندیشه جامعه امروز پول و مادیات شده، مسلم است که تذهیب و مینیاتور باید کنج عزلت برگزینند.

◄مهمترین درسی که تذهیب و مینیاتور به شما داده چیست؟

اینکه انسان واقعی باشم، انسان بودن و عدالت داشتن و صادق بودن را هیچ‌گاه از یاد نبرم.

◄رشته نقاشی ایرانی که شما مشغول تحصیل آن هستید شامل چه چیزهایی می‌شود؟

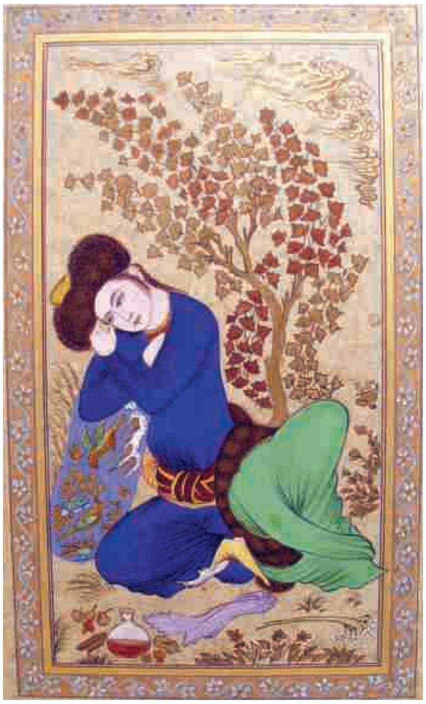
طراحی سنتی، نگارگری، تذهیب، مینیاتور، خوشنویسی، طراحی احجام.

◄کاربرد این هنر در بازار کار چیست؟

طراحی گرافیک، کارت ویزیت، سرفصل ها، سالنامه‌ها، پوستر و...

◄از دولت چه انتظاری دارید؟

این هنر واقعاً هنر پرخرجی است و اگر دوستان از هنرمندان و اساتید مجرب این رشته حمایت کنند، صدالبته تاثیرگذاری‌اش در جامعه کمتر می‌شود. دولت و مسوولان می‌توانند از بعد معنوی این هنر در جهت پیشبرد و اهداف فرهنگی و معنوی جامعه بهره لازم را ببرند.



◄برای این کار روزی چقدر وقت می‌گذارید؟

دو تا سه ساعت.

◄آخرین نمایشگاهی که شرکت کردید کی و کجا بود؟

همین نمایشگاه قرآن بود.

◄در این زمینه استادی هم داشته‌اید؟

بله اساتید بسیار خوبی داشتم و واقعاً از آنها سپاسگزارم. آقای محسن آقامیری و حسین آقامیری.

◄مینیاتوری‌ترین آدمی که تا به حال دیده‌اید؟

آدمهایی که دل و زبانشان یکی است.

■

خبر × خبر

ده‌نمکی از اخراجی‌ها می گوید

مسعود ده‌نمکی به تهیه کـــــــنندگی حبیب الله کاسه‌ساز به زودی فیلـــم سینمایی اخراجی‌ها را جلوی دوربیـــن می‌برد.

به گفته ده‌نمکی اخراجی‌ها در ژانر دفاع مقدس ساخته می‌شود و از مضمونی طنزآمیز با مضامین عرفانی و اکشن برخوردار است.

قاسم جعفری و ساخت چهارمین فیلمش

قاســـم جعفری سازنده مجمـــوعه‌های تلویزیونی چون «مسافری از هند»، «خط قرمز» و «کمکم کن» چندی پیش ساخت چهارمین فیلم بلند سینمایی‌اش با عنوان «گرگ و میش» را به پایان رساند.

جعفری در این فیلم از چهره‌های جدید برای بازی استفاده کرده است.

قصه گرگ و میش درباره دختری به نام ساره است که به قصد انتقام از شـــمال به سمت جنوب کشور حرکت می‌کند. در این مسیر با گذر هفت وادی سیر و سلوک، به معنای تازه‌ای از زندگی می‌رسد.

نوابی و کلاهی برای باران

مسعود نوابی که فیلم «قلقلک» را در نوبت اکران دارد به زودی پیش‌تولید فیلم جدیدش با عنوان «کلاهی برای باران» را آغاز می‌کند.

این فیلم نیز همانند فیلم قبلی‌اش قلقلک از مضمونی کمدی برخوردار است.

راز ققنوس، اواخر اردیبهشت

مجموعه تلویزیونی راز ققنوس اواخر اردیبهشت‌ماه در سیزده قسمت چهل و پنج دقیقه‌ای به کارگردانی نادر مقدس از شبکه پنج سیما پخش می‌شود.

عبدالرضا اکبری و فاطمه گودرزی دو بازیگر اصلی این مجموعه هستند.

ثریا قاسمی، همیشه سربلند

ثریا قاسمی هنرمند حرفه‌ای و مطرح سینما و تلویزیون این روزها مشغول بازی در فیلمی تلویزیونی با عنـوان همـــیشه سربلند است.

این فیلم را سعید تهرانی می‌سازد و قصه آن درباره قیام‌های خودجوش عاشـورایی بین مردم است.

ابوالفضل پورعرب، عسل بدیعی و سروش صحت دیگر بازیگران همیشه سربلند هستند.

این فیلم ۱۹ فروردین در تهران جلوی دوربین رفت.

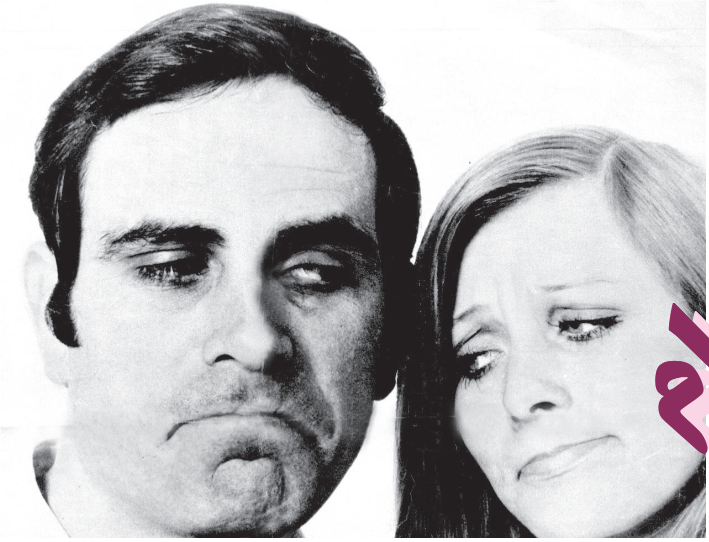
فیلم‌ها به روایت گیشه

چهارشنبه‌سوری	۶۰ روز	۳۶۱ میلیون تومان
چپ دست	۶۰ روز	۳۰۰ میلیون تومان
زیر درخت هلو	۳۵ روز	۲۴۵ میلیون تومان
هوو	۲۰ روز	۸۳ میلیون تومان
یک تکه نان	۲۰ روز	۲۸ میلیون تومان
ازدواج به سبک ایرانی	۵ روز	۲۶ میلیون تومان

خواب گنج مرد فقیر است. • مثل دنیا

داستانهای انتخابی آلفرد هیچکاک

سرسام



صفحه رقص شمشیر را روی گرامافون گذاشته بودم و می‌خواستم یک لیوان نوشیدنی بنوشم که زنگ در به صدا درآمد. غرولندکنان به سوی در رفتم، چون تصمیم داشتم آن روز غروب را استراحت کنم و حالا یک مزاحم سر رسیده بود.

از شیشه پنجره کنار در، بیرون را نگاه کردم. آنجا مرد بلندقد و لاغراندامی ایستاده بود که ابروان پرپشتی داشت و از نگاهش شرارت می‌بارید. من آن مرد را نمی‌شناختم ولی طرز لباس پوشیدن و حالت قیافه‌اش مرا به یاد گورکن‌ها می‌انداخت. درست مثل آنکه گورکنی آمده بود تا مرا با خود ببرد!

بعد از چند لحظه دودلی، سرانجام در را گشودم. مرد مؤدبانه کلاهش را برداشت و پرسید:

- شما آقای «تورپ» هستید؟ آقای «برنارد تورپ»؟

سراپایش را برانداز کردم و جواب دادم:

- بله، خودم هستم. بفرمایید.

برقی از چشمانش جست، سپس دستهای استخوانی‌اش را به طرف من دراز کرد و گفت:

- بی‌اندازه از دیدار شما خوشوقتم... اسم من «بوکانان» است... «یان بوکانان».

دست سرد و مرطوب او را در دست فشردم و پرسیدم:

- بسیار خب آقای «بوکانان» چه خدمتی از من ساخته است؟

«بوکانان» به خنده دهانش را باز کرد و درحالی که دندانهای سیاه شده‌اش توی ذوق می‌زد، گفت:

- می‌خواستم درباره کارتان با شما حرف بزنم.

جمله او را قطع کردم و گفتم:

- خیلی متاسفم آقای «بوکانان» ولی سیاست کار من این است که درباره مسائل شغلی فقط در دفتر کارم مذاکره کنم و...

این بار نوبت او بود که به میان حرف من بدود:

- من درباره مساله‌ای می‌خواهم حرف بزنم که برای هر دوی ما اهمیت زیادی دارد و بهتر است که هرچه زودتر حل شود.

- چه موضوعی؟

«بوکانان» همچنان که نیشخند می‌زد، گفت:

- درباره شرکت «لیساندر»....

- شرکت «لیساندر»؟ این مساله به من چه ارتباطی دارد و چرا شما به سراغ...

«بوکانان» بار دیگر دو رشته دندان سیاه شده‌اش را به نمایش گذاشت.

- خواهش می‌کنم آقای «تورپ» من از همه چیز آگاهم... حالا اگر اجازه می‌دهید داخل شوم چون هوای بیرون کمی سرد است!

من همچنان که می‌کوشیدم خود را متعجب نشان بدهم، گفتم:

- تا زمانی که کاملاً منظور خود را نگفته باشید، علتی ندارد که شما را به داخل خانه خود دعوت کنم! امیدوار بودم لحن خشک من مؤثر باشد اما «بوکانان» با همان خونسردی قبلی گفت:

- بسیار خب آقای «تورپ» منظور من از این ملاقات دریافت حق‌السکوت از شماست. من آمده‌ام از شما حق‌السکوت بگیرم.

به او زل زدم:

- شما چه گفتید؟ یعنی درست فهمیدم که...

- بله! درست فهمیدید. من آمده‌ام از شما حق‌السکوت بگیرم قربان!

یک لحظه تامل کردم و بعد کنار رفتم تا داخل شود. ما یکراست به اتاق نشیمن رفتیم.

«بوکانان» روی یکی از مبلها لمید و گفت:

- اتاق قشنگی دارید. من به سلیقه شما آفرین می‌گویم. زندگی در یک محله آرام و دورافتاده و دلچسب!

با لحنی خشک گفتم:

- من تنهایی را دوست دارم و از موجودات مزاحم بیزارم! پس هرچه زودتر حرفت را بزن و بگو برای چه چیز باید به تو حق‌السکوت بدهم؟

- بله! من گفتم از شما حق‌الکسوت می‌خواهم. البته این واژه قشنگی نیست اما... بگذریم... با توجه به موقعیت مهمی که شما در سازمان کشتیرانی «بولن» دارید، می‌خواستم مبلغ کمی از شما دریافت کنم. البته بگویم فقر و نداری مرا به این کار وادار کرده است وگرنه هرگز به سوی شما دست دراز نمی‌کردم. برای همین، مبلغی که از شما می‌خواهم زیاد نیست و پرداخت آن برای شما آسان است. شما درآمد خوبی دارید آقای «تورپ» و مسلماً برایتان مهم نیست که ماهانه هزار دلار به من بدهید تا من ساکت بمانم. درواقع شما با این مبلغ دهان مرا می‌بندید و من هرگز درباره یک دوره بخصوص از زندگی شما، کلامی حرف نخواهم زد!

گلویم خشک شده بود، با دلشوره‌ای پرسیدم:

- چه دوره‌ای؟

«بوکانان» نگاه شرارت‌بارش را به من دوخت:

- آه! خواهش می‌کنم آقای «تورپ» شما خود بهتر می‌دانید که من از چه چیز حرف می‌زنم و بدون تردید مایل نیستید که لکه ننگی بر پرونده روشن و پاک و پنجاه و پنج ساله خود ببینید!

من همچنان کوشیدم که خود را متعجب نشان بدهم:

- «بوکانان»! خوب گوشهایت را باز کن، تنها چیزی که من می‌دانم این است که تو یک کلاهبردار و شیاد بیشتر نیستی!

«بوکانان» خونسردانه، بعد از مکث کوتاهی نگاهش را به من دوخت و گفت:

- آوریل چند سال قبل بود که شما و شخصی به نام «آرنر پاول» نقشه اختلاس از شرکت کشتیرانی «لیساندر» را کشیدید. این نقشه چنان ماهرانه بود که هیچ کس از آن چیزی نفهمید و شما دویست هزار دلار به جیب زدید و آن را با هم تقسیم کردید. به این ترتیب شرکت کشتیرانی «لیساندر» ورشکست شد بدون آنکه کسی متوجه اختلاس شما شود. همدست شما آقای «پاول» سهم خود را در خرید و فروش اسب به‌کار انداخت و شما هم به بازار بورس رفتید.

آقای «پاول» ۱۰ سال بعد درگذشت، اما شما با پشتکار و پشتوانه سرمایه‌ای که داشتید پیشرفت کردید تا به امروز که شخصی سرشناس و آبرومند هستید و در هیات مدیره سازمانهای کشتیرانی عضویت دارید. باید بگویم که درآمد شما زیاد است و مسلماً برای شما مشکل نیست که ماهانه هزار دلار به من بدهید و در مقابل آبرو و شخصیت خود را حفظ کنید، درست می‌گویم یا نه قربان؟

پوست لبهایم چنان خشک شده بود که انگار می‌خواست بترکد. گلویم نیز خشک شده بود که انگار می‌خواست بترکد. گفتم:

- ... و اگر من حاضر به این معامله نباشم؟...

- آن وقت با کمال تاسف علی‌رغم میل درونی‌ام من مجبور می‌شوم که اطلاعات خود را دراختیار مقامات بالا بگذارم و حتی ماجرا را برای دادستان و روزنامه‌ها بازگو کنم... اما فکر نمی‌کنم احتیاجی به این کار باشد آقای «تورپ» مگر نه؟

خیلی خونسردانه گفتم:

- شما این اطلاعات را چطور به دست آوردید؟

«بوکانان» خندید:

- نه! انتظار نداشته باشید که بگویم این اطلاعات را چطور به دست آورده‌ام. در هرحال چنین اطلاعاتی از جایی درز می‌کند و...

-... و حتماً برای اثبات گفته‌های خود دلیل و مدرک هم داری؟

- به اندازه کافی قربان، دلیل و مدرکی که برای آغاز تحقیقات و بازجویی و پیگیری قضیه کافی باشد و یک جنجال عمومی ایجاد کند.

نفس عمیق و لرزانی کشیدم و گفتم:

- بسیار خوب «بوکانان» من ماهانه هزار دلار به تو خواهم داد...

- عالی است آقای «تورپ»! من حدس می‌زدم که شما آدم منطقی باشید و بدون بلوف زدن با من کنار بیایید. شما شخص عاقلی هستید.

نفس عمیق دیگری کشیدم و گفتم:

- بله، این‌طور بهتر است! خوب فکر می‌کنم شما

منتظرید تا اولین هزار دلار خود را همین حالا دریافت کنید؟

نیش «بوکانان» بار دیگر تا بناگوش باز شد:

- اگر پول حاضر دارید، بسیار عالی خواهد شد و متشکر می‌شوم اگر همین حالا اولین مزد خود را دریافت کنم قربان!

بدون آنکه چیزی بگویم به طرف کشو رفتم و آن را باز کردم. دستم را به درون کشو بردم و لحظه‌ای بعد بدنه سرد تپانچه کالیبر ۳۲ را در میان انگشتان خود حس کردم. بعد از چند لحظه دودلی و تردید بالاخره تپانچه را بیرون کشیدم و آن را به طرف قلب «بوکانان» گرفتم. آیا جز این کاری می‌توانستم بکنم؟ مسلماً نه! تنها چاره این بود که «بوکانان» را بکشم!

«بوکانان» با ناباوری و چشمانی که گویی می‌خواست از حدقه بیرون بزند به من زل زد.

فریاد زدم:

- همانجا که هستی باش و از جایت تکان نخور!

من ترس را در سیمای او می‌دیدم، ترس آمیخته به ناباوری! رنگ از صورتش پریده بود و دیگر اثری از خنده در چهره‌اش دیده نمی‌شد! او درحالی که به وضوح می‌لرزید پرسید:

- مگر دیوانه شده‌اید. آقای «تورپ» آن اسلحه را کنار بگذارید!

حالا نوبت من بود که بخندم.

- نه! من دیوانه نشده‌ام «بوکانان»!

«بوکانان» تقریباً جیغ‌زنان کلمات را به دشواری از دهان خود بیرون ریخت:

- نه نمی‌توانید! شما نمی‌توانید مرا بکشید! من مدارک و اسناد خود را به یکی از دوستانم سپرده‌ام و اگر کشته شوم او همه آنها را دراختیار پلیس و روزنامه‌ها می‌گذارد.

با لحنی آمرانه گفتم:

- خفه شو! دهان کثیفت را ببند!

در آن لحظات من خود را کاملاً پیر و فرسوده حس می‌کردم. درست مثل موجودی ذره ذره در یک مرداب بسیار عمیق، فرو می‌رود.

-گوش کن «بوکانان»! من نمی‌خواهم تو را بکشم. چون هرچه باشم، قاتل نیستم. اما باید بدانی که در تیراندازی مهارت دارم و اگر کوچکترین تکانی بخوری، شانه و زانویت را سوراخ خواهم کرد!

«بوکانان» که هنوز می‌لرزید با حالتی گنگ پرسید:

- هیچ سر درنمی‌آورم! بعد چه می‌خواهید بکنید؟

- به پلیس تلفن می‌کنم.

«بوکانان» اصلاً نمی‌توانست آنچه را شنیده بود، باور کند! او جیغ کشید:

- معلوم است چه می‌گویی «تورپ»!

دیوانه نباش، اگر تو به پلیس خبر بدهی من همه چیز را به آنها خواهم گفت. مطمئن باش!

به طرف تلفن رفتم و درحالی که به دقت «بوکانان» را می‌پاییدم گفتم:

- من تو را از دردسر نجات می‌دهم! خودم همه چیز را دراختیار پلیس قرار خواهم داد و کلمه به کلمه قضیه را اعتراف خواهم کرد!

«بوکانان» با ناامیدی و ملامت گفت:

- هیچ می‌فهمی چه کاری می‌خواهی بکنی مرد؟ اینطور آبرویت می‌رود. حتی ممکن است تو را به زندان بیاندازند. چرا؟ فقط برای ماهی هزار دلار؟ محض رضای خدا «تورپ» دیوانگی نکن! پرداخت هزار دلار در ماه با توجه به درآمد تو زیاد نیست. تو می‌توانی این پول را بدهی و آبروی خودت را حفظ کنی.

پرسیدم:

- واقعاً اینطور فکر می‌کنی؟

سپس به تلخی خندیدم و گفتم:

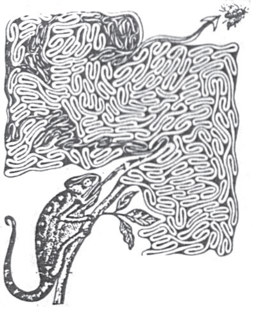
- یک نکته را فراموش کرده‌ای و نمی‌دانی «بوکانان»! من مدتهاست که ماهی هزار دلار به مردی می‌دهم که اتفاقی از قضیه اختلاس آگاهی پیدا کرد. همینطور ماهی دو هزار دلار به همسر «پاول» همدستم و هزار و پانصد دلار به یک نفر دیگر و دو هزار دلار به نفر بعدی. یعنی من ماهانه شش هزار و پانصد دلار پول می‌دهم تا سکوت دیگران را بخرم!... اما نه «بوکانان» دیگر نمی‌توانم به تو هم ماهی هزار دلار بدهم. حتی اگر پول داشته باشم اینکار را نمی‌کنم. هر کس ظرفیتی دارد. من بیشتر از این نمی‌توانم فشار اشتباهی را که مرتکب شدم، تحمل کنم. من به آخر تحمل خود رسیده‌ام. ترجیح می‌دهم زندان بیفتم و یا روزنامه‌ها درباره‌ام جنجال کنند، اما دیگر حق‌السکوت ندهم. درواقع تو قطره‌ای بودی که صبر و طاقت مرا لبریز کردی. در این بین من دلم برای آن چند نفر دیگر می‌سوزد که تو نان آنها را بریدی!

«بوکانان» هنوز باورش نشده بود و تکان نمی‌خورد. اما من گوشی تلفن را برداشتم و شماره اداره پلیس را گرفتم تا خودم با پای خود به زندان بروم!

■

پاسخهای با هوش خود کلنجار بروید

بقیه از صفحه ۴۹

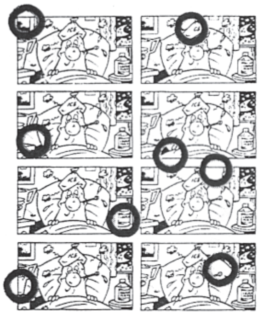


شکار از میان هزارتو!

کدام ضرب المثل

آب سوار و نان سوار، ما از پی‌اش دوانیم.
(مثال: روزگار نکبت‌باری برای ما پیش آمده است. «آب سوار و نان سوار، ما از پی‌اش دوانیم»)

۸ تصویر و ۸ اختلاف



ماهی های پرنده!

۱۴ ماهی

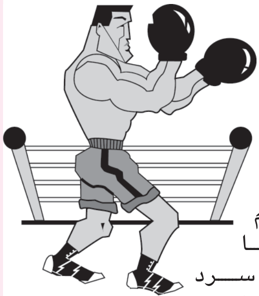
کدام تصویر؟

تصویر B

نکته

سیروس نخعی

✓سادگی بچه‌ها



کودک اولی: دیشب از تماشای بوکس لذت بردی؟

کودک دومی: اونهم چه جور، اما بقدری هوا سرد و ناجور بود که بوکسورها هم دستکش دستشان بود....

✓خانه خراب

زمان محمدشاه قاجار و حمله وی به مردم و زیرورو کردن خانه‌هایشان بود. ملک الشعرای بهار قصیده‌ای خطاب به آنها سرود. یک بیتش را می‌بینید:

خانه‌هاتان شد خراب اما صداهاتان
گرفت آخر ای خانه خرابان لااقل نجوا کنید

○

صاحبدل به دانشمند رهگذر: زبانم قاصر از وصف دانش شماست. سخاوت شما را هم مزید می‌نمایم.

رهگذر: با تشکر، من نمی‌توانم چنین چیزی درباره شما بگویم.

صاحبدل: مهم نیست. شما هم چو من یک دروغی بگویید.

○

اولی: آقا کی باشن؟

دومی: حضرت اشرف...

بالاخره نفهمیدیم دومی اسم خودش‌رو گفت یا از اولی پرسید اسم شما چیست؟...

✓درازی شب از چشمان من نپرس

چه کنم؟

از خواب سلامت و از بیداری کسالت دست می‌دهد.

✓راضی از مستخدمین

بهار را نزدیک بودیم که شرکتی تاسیس نمودم. کارکنان مرا گفتند:

نیمی از روابط بر ضوابط حاکم است.

به پرخاش هر کدام را بر کرسی اتهام نشاندیم. هنوز می‌خواستم گوشمالی به واجب دهم که تمنای بخشش نمودند و گفتند:

نیمی از روابط بر ضوابط حاکم نیست.

خشنود، از گناهشان درگذشتم و هرکدام را وامی عنایت فرمودم.

سکوت کلامی است بدون صرف انرژی.

● مثل هندی

به یاد سیدخلیل عالی‌نژاد که از عشق بود و با عشق رفت

آنجا که عقاب پر بریزد

مهدی فلاح صابر

به مناسبت برگزاری یادواره عالی‌نژاد در کرمانشاه

هنر، معجزه عشق است و موسیقی یکی از عجیب‌ترین جلوه‌های هنر و شاید عظیم‌ترین و کهن‌ترین ستون‌های کاخ هنر.

ندای حق

در طول تاریخ اقوام مختلف برای بیان حالات روحی و درونیات خود سازی را برگزیده و آن را برحسب نیاز مورد استفاده قرار داده‌اند. یکی از مهمترین این گروهها، اقوام کرد مقیم کرمانشاه و اطراف آن هستند. همانقدر که اهل کرمانشاه با موسیقی عجین‌اند، موسیقی این قوم نیز با تنبور پیوندی دیرین دارد، تا آنجا که نوای عارفانه این ساز باستانی را ندای حق گویند.

سیدخلیل عالی‌نژاد هم در این سرزمین اعجاب‌انگیز به سال ۱۳۳۶ و درمیان شور عاشقانه اهل این خطه به دنیا آمد. پدرش مرحوم «سیدشاهمراد» تنبور می‌نواخت. او را مادرش به تحصیل ساز تنبور تشویق کرد، زمانی که دیگر دست این نوجوان از برادر هنرمندش کوتاه شده بود، پدر نیز از فراق او چندی بیش در این سرای نماند، اما استادان او در حوزه موسیقی محلی و بخصوص در زمینه ساز تنبور کم کسانی نبودند: سیدامر... شاه ابراهیمی و درویش امیر حیاتی از مهمترین اساتید او به‌شمار می‌آیند. او خود تا مدتها از جمله همنوازان گروه تنبورنوازان و اندی هم سرپرست این جمع کوچک شد.

صدای سخن عشق

با این حال او استاد موسیقی ایرانی و نوازنده بی‌استاد تنبور را نیز فراموش نکرد، کیخسرو پورناظری از جمله موسیقیدانانی بود که برای همه‌گیر شدن این ساز گرانبها کوشید و عالی‌نژاد نیز از همراهان اولیه او به‌شمار می‌آمد.

کمتر هنردوستی است که تکنولوژی بی‌مانند او در موسیقی «صدای سخن عشق» با صدای شهرام ناظری و آهنگسازی پورناظری را فراموش کند. این اثر به‌قدری دلنشین است که عده‌ای مدعی شده‌اند اگر عالی‌نژاد هیچ نوای دیگری از خود به جای نمی‌گذاشت، همین یک کار برای بیان برتری و استادی او در تنبورنوازی کافی بود، اما عالی‌نژاد تنها سودای نوازندگی نداشت که او در جوانی سرپرست یک گروه موسیقی شد و پایان‌نامه تحصیلی‌اش «تنبور از دیرباز تاکنون» به عنوان تنها منبع متاخر در زمینه این ساز به‌شمار آمد و دو بار مقام نخست تکنوازی تنبور در جشنواره موسیقی را به خود اختصاص داد.

او برای خاموش کردن عطش خود سالها به تحقیق پرداخته بود و این تشنگی به هیچ آبی فرو نمی‌شد. کوههای «اورامان» صدای گامهای استوار او را به خوبی می‌شناخت و «صحنه» و «گوران» چهره کنجکاو او را به خوبی به یاد می‌آورد. او به هر جایی سرک می‌کشید تا نغمه‌ای ناآشنا را بیابد و آن را برای تکمیل حلقه‌های مفقود زنجیر به هم پیوسته موسیقی کهن به کار ببرد. او حتی در غربت خودخواسته‌اش نیز به این کار همت می‌گمارد.

خلیل از تبار آتش بود، او به عشق زنده بود و شاید آخرین بازمانده غریب موسیقی متفکرانه.

خلیل سازش را با عشق کوک می‌کرد و آن را به عشق به صدا وامی‌داشت. سیدخلیل مردی از دیار عاشقان و از مفاخر بزرگ موسیقی و عرفان بود. او دریایی از معارف و حقایق بی‌ساحل، پسندیده و محبوب دلها بود. بدون شک او برترین و برجسته‌ترین نوازنده صاحب سبک تنبور ایران بود. توانایی خلاقیت، تکنیک و قدرت بداهه‌نوازی او در تنبور بی‌نظیر بود و باعث خلق آثار فراوانی شد.

او علاوه بر موسیقی مقامی کرمانشاهان، بر ردیف‌سازی و آوازی موسیقی سنتی ایران تسلط کامل داشت و تار و سه‌تار را با قدرت و صلابت قدما می‌نواخت.

علاوه بر این به زیبایی شعر می‌گفت و تخلص ایشان بی‌قرار بود. ادبیات، فلسفه و نجوم را به خوبی می‌شناخت و تحقیقات زیادی در زمینه کتب قدیمی، تقویم کردی و متون کهن یارسان انجام داد.

زمزمه قلندری

در اوایل دهه ۶۰ «گروه باباطاهر» را تشکیل داد و کاستی بیرون دادند به نام «زمزمه قلندری». بنا نداریم تا به بزرگداشت مردی که دیگر نیست بکوشیم، اما سخن ما از تکریم «بزرگی» است، نه بزرگ کردن یک مرد بزرگ

سیدخلیل از جمله این نوادر بود. او در بیست و هفتم آبان ماه سال ۱۳۸۰ در ۴۴ سالگی در محل اقامت موقتش در سوئد با ضربات ناجوانمردانه کارد به شهادت رسید و پیکر خون‌آلود و مطهرش را به آتش کشیدند. پس از این واقعه ناگوار، پیکر پاکش از سوئد به ایران منتقل و در ۲۱ ماه مبارک رمضان درمیان خیل پرشور و علاقه‌مند مردم کرمانشاه و مریدان وی در شهر صحنه در مقبره خانوادگی و معنوی‌شان در کنار پدر به خاک سپرده شد.

از مرحوم سیدخلیل عالی‌نژاد آثاری به یادگار مانده که از آن جمله می‌توان به: ثنای علی، آیین مستان، شکرانه، زمزمه قلندری، جبهه، بی‌قرار و... اشاره کرد. روحش شاد و یادش گرامی باد.

کارگاه ترانه

در آغاز فصل بهار که نشانه سبزی و نو شدن است، می‌خواهیم در کنار یکدیگر، واژه‌ها را بر روی برگه‌های سپید پا به پا کنیم تا شاید این‌گونه کلیدی باشیم بر قفل قفس احساس و ترانه!

در سالی که گذشت، عزیزان بیشماری محبت کرده و سروده‌هایشان را برای ما ارسال کردند تا هر از چند گاهی با بیان جواب و یا برقراری ارتباطی، نام دوستی تازه بر صفحه خاطراتمان حک شود و همین ممارست بود که ما را بر آن داشت، تا سطح این ارتباط را گسترش بخشیم و پایه‌های این «کارگاه ترانه» را پی‌ریزی کنیم و امید است با همت و یاری و استقبال شما عزیزان در نهایت به نتیجه مطلوبی برسیم.

قصد ما این است که در کارگاه ترانه‌ای که از این پس دنبال خواهید کرد، نکات اصولی سرودن ترانه را با زبانی ساده و نه با ارائه مفاهیم سخت ادبیاتی، بیان کنیم تا شما عزیزان بتوانید احساسات خود را به رشته کلام کشیده و از سرودن لذت ببرید. پس تمام مشق شب‌های این کلاس را با دقت انجام دهید تا نمره بیست بگیرید وگرنه مجبور هستید بیرون در کلاس، وقتتان را تلف کنید!

تازه‌های موسیقی

پخش آلبوم «آلوده» در کانادا

گروه اوهام به‌تازگی آلبومی را با نام «آلوده» از طریق شرکت بم آهنگ در کانادا به صورت سی‌دی و همچنین دانلود در فروشگاه‌های آنلاین موزیک به بازار ارائه داده است.

سرود ملی «ذوب آهن اصفهان» در دستان ترانه‌سرای گل هیاهو!

ذوب آهن اصفهان در یک اقدام هنری پرهزینه یک سرود ملی را برای این صنعت تهیه و تدارک دید که مدیر تولید این قطعه، هادی قندی (مسوول روابط عمومی ذوب آهن اصفهان) است.

رضا جزءمطلب تبریزی، ترانه‌سرای «گل هیاهو»، سرودن ترانه این کار را برعهده داشته است تا داریوش تقی‌پور آن را آهنگسازی و تنظیم کند و محمد علیزاده بر روی آن بخواند. موزیک ویدئو این اثر نیز درحال تهیه است.

«پسرم» سعید شهروز در بازار

آلبوم تازه سعید شهروز با نام «پسرم» توسط شرکت فرهنگی - هنری هم‌آواز آهنگ عرضه شده است.

این آلبوم شامل قطعاتی چون گلایه، پسرم، امون، سرمه، داغ عاشقی، گلم، پرواز، دست رد، راز و دل زخمی (لری) است که توسط محمدرضا حبیبی، افشین سیاهپوش، داریوش شهریاری، مهدیه عرب و زهرا تیموری سروده شده که خود سعید و امیرعباس حسن‌زاده و افشین سیاهپوش آهنگسازی قطعات آن

در ضمن قصد داریم ترانه‌سرایانی که از طریق همین نوع ارتباط با ما، موفق به ارائه اثری در بازار موسیقی شده‌اند و همچنین ترانه‌سرایانی که آثار قابل تاملی سروده‌اند را به دیگر دوستان معرفی کنیم.

«ترانه برگزیده» یکی از قسمت‌هایی است که در این کارگاه تکرار می‌کنیم تا با ترانه‌های ناب جامعه موسیقی آشنا شوید و با الهام گرفتن از نوع نگاه ترانه‌سرایان حرفه‌ای، با نگاهی تازه و بدیع، ترانه‌ای با ارزش خلق کنید.

در قسمتی دیگر، چون گذشته نامه‌های ترانه‌سرایان جوان را پاسخ داده و آثار آن‌ها را به بوته نقد خواهیم کشید، تا همگی، نکات اشتباه ترانه‌هایمان را اصلاح کنیم پس به شما توصیه می‌شود، آستانه انتقادپذیری خود را بالا ببرید چون در صورت ناامید شدن از گردونه موفقیت حذف خواهید شد!... به خاطر داشته باشید در این کارگاه، هیچ صندلی خالی‌ای برای هنرمندان ناامید و افسرده پیدا نمی‌شود!

در نهایت از شما عزیزان علاقه‌مند درخواست می‌شود، از طریق نامه و یا تماس تلفنی با ما همگام بوده که نامه نخست شما عضویت‌تان را در این کارگاه اثبات می‌کند. چون گذشته فراموش نکنید به همراه سروده‌های خود یک قطعه عکس به همراه بیوگرافی و نام هنرمندان مورد علاقه‌تان از جمله خواننده و آهنگساز را نیز برای ما بنویسید و ارسال کنید.

ما منتظر نامه‌های شما عزیزان هستیم.

* * *

را به عهده داشته‌اند.

کل تنظیم‌های این آلبوم را سیدبهنام ابطحی انجام داده است.

علیرضا افتخاری از «صیاد» می‌خواند

«صیاد» نام تازه‌ترین آلبوم علیرضا افتخاری است که توسط شرکت فرهنگی هنری سروش مدتی است به بازار ارائه شده است.

این آلبوم شامل هشت قطعه به نام‌های شب‌های انتظار، یار وفادار، مرا رها کن، باگرفتاری خوشم، صیاد، او نیامد، عطر شقایق و نسیم سحر است که اشعار آن توسط محمدعلی شیرازی، مهدی عابدینی، ابوالقاسم حالت، حسین لاهوتیان، بهادر یگانه، بهرام تیمورتاش سروده شده‌اند.

اکبر محسنی و دکتر محمدرضا چراغعلی آهنگسازان این اثر هستند.

«یه کم هوامو داشته باش!» و صدای فرزاد تاجیک

«یه کم هوامو داشته باش» نام آلبومی است که به نام و صدای فراز تاجیک سند خورده است!...

این آلبوم شامل هشت قطعه به آهنگسازی امیرحسین سرگزی، نیما نورمحمدی و پوریا حیدری است و تهیه‌کنندگی آن به عهده ابوالفضل مظاهری بوده است.

ترانه‌های این آلبوم که درحال حاضر در استودیو فرزین جهت صدابرداری و ضبط و میکس به سر می‌برد توسط افشین سیاهپوش، بابک صحرایی و علی بحرینی سروده شده‌اند.

خواندنیهای سینمای جهان

پرفروشهای سال ۸۴

فیلم **هری‌پاتر و جام آتش** ساخته مایک نیوول که به اعتقاد بسیاری از منتقدان بهترین قسمت این مجموعه است، توانست با فروش بیش از ۵۰۰ میلیون دلار عنوان یکی از پرفروش‌ترین فیلم‌های سال را کسب کند.

پس از آن **جنگ ستارگان (انتقام سیث)، جنگ دنیاها، سرآغاز بتمن، چارلی و کارخانه شکلات سازی، ماداگاسکار، آقا و خانم اسمیت و کینگ‌کنگ** جزو پرفروش‌ترین فیلم‌های امسال بوده‌اند.

رویدادهای سینمایی سال

تام هنکس به عنوان نایب رئیس آکادمی علوم و هنرهای تصویری آمریکا (اسکار) برگزیده شد.

کوهستان بروکبک ساخته انگ لی فیلمساز تایوانی‌الاصل که درباره رابطه دو گاوچران است، پس از بدست آوردن شیر طلایی و نیز با نامزد شدن در هفت رشته از جمله بهترین فیلم در صدر فهرست نامزدهای جوایز گلدن گلوب قرار گرفت.

جیم جارموش به خاطر فیلم گل‌های پژمرده جایزه بزرگ جشنواره کن را به دست آورد.

عباس کیارستمی نیز دوربین طلایی جشنواره کن را به‌طور مشترک به فیلم‌های سرزمین متروک ساخته جاباسوندرا از سریلانکا و من و تو و هر کسی که می‌شناسیم ساخته میراندا جولی از آمریکا اهدا کرد.

شون پن بازیگر مشهور سینما، با دیدار غیرمنتظره‌اش از ایران و حضور در نماز جمعه تهران و ملاقات با حجت‌الاسلام هاشمی رفسنجانی شاید خبرسازترین چهره هالیوودی برای ایرانیان بود. وی نخستین بازیگر هالیوود است که پس از انقلاب اسلامی به ایران سفر کرده است.

مایکل وینترباتم فیلمساز جوان انگلیسی و سازنده فیلم‌های پرسروصدایی چون در این دنیا، به سارایوو خوش آمدید، و ۹ ترانه برای فیلمبرداری فیلم تازه خود به نام جاده‌ای به گوانتانامو، بی‌سروصدا به ایران سفر کرد و بخش‌های مهمی از فیلم خود را در ایران ساخت.

دانیل کریگ به عنوان جیمزباند جدید سینما جایگزین پیرس برازنان شد تا در بیست و یکمین فیلم جیمزباندی سینما، نقش مامور ۰۰۷ را در فیلم کازینو رویال ساخته مارتین کمپبل بازی کند.

بیژن میرباقری با فیلم ما همه خوبیم برنده جایزه یوزپلنگ نقره‌ای جشنواره فیلم لوکارنو شد. جایزه یوزپلنگ طلایی این جشنواره به رودریگو گارسیا به خاطر فیلم ۹ داستان زندگی رسید.

درگذشتگان سال

اسماعیل مرچنت تهیه‌کننده نامدار سینمای بریتانیا و از بنیانگذاران کمپانی مرچنت آیوری و تهیه‌کننده فیلم‌های مشهوری چون اتاقی با یک چشم‌انداز و بقایای روز.

رابرت وایز خالق داستان وست ساید، آوای موسیقی (اشک‌ها و لبخندها) و ادری رز.

آلبرتو لاتوادا، فیلمنامه‌نویس و کارگردان ایتالیایی و همکار فلینی در روشنایی‌های واریته و سازنده فیلم‌هایی چون وای سرافینو و مافیایی.

ارنست له‌من فیلمنامه‌نویس برجسته هالیوود و نویسنده فیلمنامه‌های موفقی چون شمال از طریق شمال غربی (آلفرد هیچکاک) و چه کسی از ویرجینیا وولف می‌ترسد. (مایک نیکولز)

جان میلز، بازیگر ۹۷ ساله بریتانیایی، فیلم‌هایی چون آرزوهای بزرگ، جنگ و صلح و دختر رایان که یک بار برنده اسکار هم شد.

ان بنکرافت، بازیگر آمریکایی فیلم‌هایی چون گراجوئت و معجزه‌گر (در نقش هلن کلر) و همسر مل بروکس کمدین آمریکایی. او یکبار در سال ۱۹۶۳ برنده اسکار بهترین بازیگر زن برای فیلم معجزه‌گر شد.

آرتور میلر، نمایشنامه‌نویس آمریکایی و نویسنده نمایشنامه‌هایی چون مرگ دستفروش که برایش برنده جایزه پولیتزر شد.

اما شاید تکان‌دهنده‌ترین مرگ سینمایی سال، درگذشت **مصطفی عقاد** کارگردان فیلم‌های محمد رسول‌الله و عمرمختار بود که در انفجار بمبی در اردن به قتل رسید. وی به همراه همسر و دخترش در هتلی اقامت داشت که مورد حمله نیروهای افراطی قرار گرفت.

فروش استودیوهای هالیوودی در سال ۸۴

مجموع فروش فیلم‌های استودیوهای هالیوود در سال گذشته در کشور آمریکا به ترتیب زیر بوده است:

۱- برادران وارنر: **۱۳۷۶ میلیون دلار**
۲- فاکس قرن بیستم: **۱۳۵۴ میلیون دلار**
۳- یونیورسال: **۱۰۰۸ میلیون دلار**
۴- والت دیزنی: **۹۲۱ میلیون دلار**
۵- سونی: **۹۱۳ میلیون دلار**
۶- پارامونت: **۸۳۲ میلیون دلار**
۷- دریم‌ورکز: **۵۰۱ میلیون دلار**
۸- نیولاین: **۴۲۰ میلیون دلار**
۹- لاینزگیت: **۲۸۴ میلیون دلار**
۱۰- دایمنشن: **۱۸۵ میلیون دلار**
۱۱- میرامکس: **۱۸۴ میلیون دلار**
۱۲- متروگلدن مایر: **۱۸۲ میلیون دلار**

مردن درحال ایستادن بهتر از زیستن درحالت زانو زدن است.

● باورودی

تلاش علیرضا دبیر برای صعود از سکوی دکترای بازرگانی

خودم را تمام شده نمی‌دانم

دیگر نیازی به معرفی علیرضا دبیر مرد پنج مداله جهان و المپیک نیست. چرا که از سال ۱۹۹۸ یعنی رقابت‌های جهانی تهران تا بازیهای المپیک ۲۰۰۴ آتن آنقدر نام و افتخارات این قهرمان بلندآوازه ایران بر سر زبانها تکرار شده است که مردم کاملاً وی را می شناسند و در جریان افتخارآفرینی های وی هستند، اما به طور یقین بسیاری از علاقه مندان به ورزش اول در چند سوال مشترک هستند که فینالیست پنج دوره از مسابقات جهانی و المپیک درحال حاضر کجاست و فارغ از مسائل ورزش به چه کاری مشغول است؟ آیا دوباره کشتی خواهد گرفت یا به اصطلاح ورزشی ها دیگر به انتهای دوران قهرمانی اش رسیده است؟ آیا با کشتی ارتباط دارد یا اصلاً به آن فکر نمی کند؟ و...

مدتی بود ما هم مانند سایر علاقه مندان به کشتی درپی یافتن پاسخ این سوالات به دنبال فرصتی مناسب برای گفتگو با علیرضا دبیر بودیم، اما به علت مشغله های زیاد او موفق نمی شدیم تا اینکه هفته گذشته به طور اتفاقی او را در آکادمی المپیک دیدیم.

شما هم اگر از علیرضا دبیر بی خبرید، خواندن این گفتگوی خودمانی را از دست ندهید:

◁ در حال گذراندن دوره دکترای مدیریت بازرگانی هستم و از صبح تا شب در کلاس هستم و مطالعه می کنم و فرصت فکر کردن به کشتی را ندارم

☆ علیرضا! این روزها سرگرم چه کاری هستی؟

☆☆ سخت سرگرم به اتمام رساندن دوره دکترا در رشته مدیریت بازرگانی هستم و از صبح تا شب را در کلاس‌های درس می‌گذرانم تا بزودی فارغ التحصیل شوم.

☆ از کدام دانشگاه؟

☆☆ دانشگاه شهید بهشتی.

☆ حالا چرا رشته بازرگانی؟

☆☆ چه اشکالی دارد. مگر همه ورزشکاران باید در رشته تربیت بدنی ادامه تحصیل بدهند؟!

☆ نه! فقط می‌خواستم بدانم دلیل ادامه تحصیل تو در این رشته چه بود؟

☆☆ علاقه خاصی به بازرگانی دارم و خوشبختانه پیشرفت خوبی در این رشته داشته ام. درحال حاضر هم مجبورم روزانه حدود ۶ ساعت مطالعه کنم و در جریان تازه‌ترین اخبار اقتصادی و بازرگانی جهان قرار گیرم که کار بسیار سختی است، اما لذت هم دارد و اصلاً خسته ام نمی‌کند.

☆ در این شرایط چطور به تمام کارهایت می‌رسی؟

☆☆ از زمان بخوبی استفاده می‌کنم. البته برای این کار روی خودم خیلی کار کرده‌ام. روزانه ساعت ها سر کلاس درس هستم، به فعالیت های اجتماعی می‌رسم، مطالعات تکمیلی و تحقیقاتی در ارتباط با رشته تحصیلی‌ام را هم انجام می‌دهم.

☆ از همه چیز در برنامه‌هایت حرف زدی، بجز ورزش...

☆☆ اگر منظور شما کشتی است، فعلاً به هیچ وجه دور و بر آن نمی‌روم. آنچنان از کشتی دورم که انگار ۴۰ سال است از کشتی و دوران قهرمانی فاصله گرفته ام. درحال حاضر تمام افکارم روی درس و دانشگاه متمرکز است و فرصتی برای فکر کردن به کشتی ندارم.

☆ یعنی اصلاً خبر نداری در کشتی چه می‌گذرد؟

☆☆ چرا، مثلاً خبر دارم که تیم ملی کشتی آزاد در قزاقستان قهرمان آسیا شد، اما فرصت چندانی ندارم تا بیشتر از این به کشتی فکر کنم.

☆ مگر نمی‌خواهی دوباره کشتی بگیری؟ خیلی‌ها دنبال جواب این سوال هستند...

☆☆ برای خودم هم نامعلوم است. اگر کتف عمل کرده‌ام جواب بدهد و به شرایط عادی برگردد، آن وقت تصمیم خواهم گرفت که کشتی بگیرم یا نه.

☆ فکر می‌کنی توان این کار را داشته باشی؟

☆☆ من بارها ثابت کرده‌ام که می‌توانم برای کشورم افتخار کسب کنم و بدون شک اگر در وضعیت ایده‌آل باشم، هنوز توانایی افتخارآفرینی را دارم.

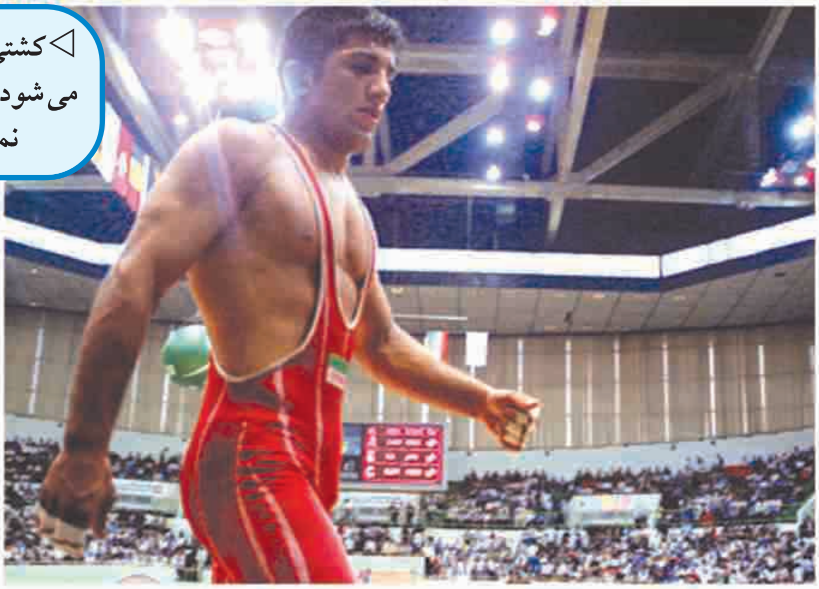
☆ در جایی گفته بودی که دور بودن تو از کشتی فقط به خاطر درس و تحصیلاتت نیست. در این مورد بیشتر حرف می‌زنی؟

☆☆ بله، دوری من از کشتی تنها به علت ادامه تحصیل در دانشگاه یا آسیب دیدگی نیست. علت دیگری هم که سایر چهره‌های برجسته مانند امیر و رسول خادم را از کشتی دور کرده است، وجود دارد و آن بی‌توجهی و استفاده نکردن از افراد کارآزموده برای پیشرفت کشتی است.

اکنون تفکرات حاکم بر کشتی طوری است که به هیچ‌وجه اجازه حضور افرادی مثل برادران خادم و من را در عرصه این ورزش نمی‌دهد. باید بگویم همین دوری نیز فرصت مناسبی برای حضور و رشد برخی افراد کوچک در کشتی را فراهم می‌کند که درنهایت وضعیت ورزش اول کشور را به حالت بحرانی کنونی می‌کشاند.

☆ خب، حالا که به اینجا رسیدیم، نظرت درخصوص وضعیت کنونی کشتی کشور چیست؟

☆☆ بدون تعارف باید بگویم کشتی درحال حاضر به صورت سنتی اداره می‌شود و چون خلاقیت و نوآوری در آن دیده نمی‌شود، جاذبه‌ای برای مردم ندارد. البته من قصد ندارم با بیان این حرفها ارزش قهرمانی تیم ملی کشتی آزاد را در آسیا زیرسوال ببرم، اما الان واقعاً شرایط به‌گونه‌ای شده که می‌توان نتایج تیم‌های ایران را در رقابت های مختلف پیش‌بینی کرد. چون حرکت تازه و تحولی که امیدوارکننده باشد دیده نمی‌شود. از صمیم قلب می‌گویم ادامه وضعیت کنونی برای کشتی ایران خوب نیست و روزبه‌روز بیشتر اعتبار کشتی ما را زیرسوال می‌برد. ما مردان کارآزموده و آگاهی داریم



> ◁کشتی درحال حاضر به صورت سنتی اداره می‌شود و چون خلاقیت و نوآوری در آن دیده نمی‌شود، جاذبه‌ای برای مردم ندارد

که می‌توانند کشتی را از بحران کنونی نجات دهند. منتهی باید تفکرات حاکم بر کشتی اجازه و زمینه حضور آنها را فراهم کند که تصور نمی‌شود با روند موجود این مهم تحقق یابد.

☆وضعیت کتفت در چه حالی است؟

☆☆ درحال حاضر کتف عمل شده‌ام خشک است و جواب نمی‌دهد. تا قبل از عید هر روز فیزیوتراپی می‌کردم. اگر کتفم خوب شود، آن وقت درخصوص بازگشت به کشتی تصمیم‌گیری می‌کنم. از ۲۵ سالگی درحال جنگیدن با درد کتفم هستم. الان دو سال است که در هیچ مسابقه‌ای شرکت نکرده‌ام. یک سال هم با همان کتفم کشتی گرفتم. درواقع ۳ سال است که برخلاف میل باطنی‌ام از دور قهرمانی خارج شده‌ام. به هر صورت ، من خودم را تمام شده نمی‌دانم اما باید سالم باشم که بتوانم دوران قهرمانی را که بسیار سخت هم هست دنبال کنم.

☆خب، اگر نتوانی کشتی بگیری، در بخش دیگر در کشتی فعالیت خواهی کرد یا خیر؟

☆☆ با وضعیت کنونی حاکم بر کشتی تمایلی برای فعالیت در رشته مورد علاقه‌ام ندارم. نه من، بلکه بسیاری از چهره‌های برجسته کشتی هم علاقه‌ای به حضور فعال در کشتی ندارند. البته این امر جای بسیار تاسف دارد که کشتی نمی‌تواند به دلیل فضای بسته از افراد لایق و کاردان استفاده کند.

☆رسیدیم به پایان این گفتگو... حرف پایانی‌ات را می‌شنویم.

☆☆ من هرگز از تلاش و فعالیت دست نخواهم کشید و همواره علاقه‌مند هستم در هر بخشی که فعال هستم در سطح بالا حرکت کنم و بتوانم با کسب تازه‌ترین یافته‌های علمی مثمرثمر باشم. اگر خدا یاری کند و سلامتی‌ام بازگردد، مطمئن باشید برای کسب افتخارات تازه برای کشورم و مردم خونگرم ایران که همیشه خود را مدیون آنها می‌دانم، وارد میدان رقابت خواهم شد. اما اگر نتوانستم در بعد قهرمانی تلاش کنم، یقین بدانید که دست روی دست نخواهم گذاشت و به هر شکل که بتوانم به ورزش اول ایران، کمک خواهم کرد. ■

ماحصل گفتگو با علیرضا دبیر

کشتی ما در سالهای اخیر قهرمانان برجسته موفقی را در صحنه‌های علمی به جامعه ورزش تحویل داده است. امیر و رسول خادم، دکتر علی اکبرنژاد، دکتر صادق محبوبی، دکتر بهمن میرزایی، علیرضا دبیر و دهها قهرمان دیگر که در مناطق مختلف از مراکز علمی فارغ‌التحصیل شده‌اند، اما آنها تا چه اندازه در ورزش، بویژه کشتی که به علت کمبود افراد تحصیلکرده و نوآور، آه از نهادش خارج شده است، نقش دارند؟

مردانی که آنقدر توانایی ذاتی دارند که بتوانند در بخشهای مختلف مدیریتی جامعه موفق عمل کنند، چرا در کشتی به‌کار گرفته نمی‌شوند؟ چرا هیچ مسوول رده بالای ورزش به دنبال یافتن راهکاری برای جذب افراد کارآمد تحصیلکرده که از تجربیات بسیار گرانقیمتی برخوردارند، نیست؟ چرا کسی به ناکارآمد بودن تفکرات حاکم بر کشتی کشور اهمیتی نمی‌دهد تا روند رو به زوال ورزش اول کشور ادامه پیدا نکند؟

اکنون امیر خادم در مجلس، رسول خادم در شورای شهر، دکتر محبوبی در طب، دکتر اکبرنژاد و بهمن میرزایی در هیات علمی دانشگاه و بخش تحقیقات و علیرضا دبیر در رشته مدیریت بازرگانی توانسته‌اند در سطح جامعه موفق باشند. پس همین افراد در کشتی هم می‌توانند سرآمد باشند. چرا باید شرایطی ایجاد شود تا مردانی که بهترین دوران جوانی خود را با سخت‌ترین تمرینات و برنامه‌های آماده‌سازی در راه کسب افتخار برای ایران سپری کرده‌اند، تمایلی برای همکاری با کشتی نداشته باشند؟

کاری به دبیر، برادران خادم و سایر مردان ارزنده کشتی که هریک مدیری لایق برای اداره کشتی کشور هستند، نداریم، باور کنید کشتی در آینده سختی‌های بسیاری را پیش روی خود خواهد داشت که بدون نفرات کارآمدش شاید نتواند از پس این سختی‌ها برآید...

برای آدمی بهتر است اصلاً بدنیا نیاید تا اینکه بدنیا بیاید و اثری از خود برجای نگذارد.
•ناپلئون

استقلالی‌ها برای برپایی جشن قهرمانی لحظه‌شماری می‌کنند

حیاتی‌ترین یکشنبه لیگ

استقلال یا پاس؟ کدامیک قهرمان پنجمین دوره لیگ برتر می‌شوند؟!

پاسخ این سوال که ذهن جامعه فوتبال و بسیاری از دوستداران استقلال و حتی پرسپولیس را به خود مشغول کرده است، در استرس‌زاترین حالت ممکن تا ۱۰ روز دیگر مشخص خواهد شد. البته آنچیزی که استقلالی‌ها با رویای آن هر شب را به صبح می‌رسانند پیروزی تیمشان بر ذوب آهن و تساوی یا شکست پاس مقابل شاگردان شاغلام در بازی‌های روز یکشنبه است.

اگر فجر سپاسی بتواند در ورزشگاه دستگردی پاس را مغلوب کند، آنگاه استقلال با یک تساوی هم می‌تواند در ورزشگاه فولادشهر اصفهان دور قهرمانی بزند. با درنظر گرفتن این احتمالات مسوولان استقلال برای بازی روز یکشنبه مقابل ذوب‌آهن پرچم‌های بزرگ استقلال و تی‌شرت‌های قهرمانی باشگاه را هم چمدان‌پیچ می‌کنند و با خود به اصفهان می‌برند تا اگر با به صدا درآمدن سوت پایان بازی، اتفاقات، آنها را قهرمان لیگ کرد، غافلگیر نشوند.

استقلالی‌ها طی پنج سال اخیر دو بار دیگر هم بساط برپایی جشن قهرمانی را آماده کرده بودند، اما در هر دو بار شرایط به‌گونه‌ای رقم خورد که آنها فرصتی برای باز کردن چمدان‌ها و بیرون آوردن پرچم بزرگ آبی به دست نیاوردند.

یادآوری آن خاطرات برای استقلالی‌ها چندان خوشایند نیست، اما مرور گذرای آن در شرایطی که آنها شانس نخست قهرمانی در لیگ پنجم هستند، بد نیست:

سال ۱۳۸۱: استقلال با کسب یک تساوی مقابل ملوان می‌توانست لقب نخستین قهرمان لیگ برتر را به خود اختصاص دهد، اما با یک گل مغلوب شد تا پرسپولیسی‌ها به لطف پیروزی یک بر صفر در مقابل فجر سپاسی در بازی همزمان در عین ناباوری قهرمان شوند.

سال ۱۳۸۳: این بار شرایط با دو سال قبل متفاوت بود. استقلال که صدرنشینی را در فاصله یک هفته به پایان بازی‌ها با شکست مقابل استقلال اهواز به پاس واگذار کرده بود، باید امیدوار می‌بود تا پاس در روز پایانی همان استقلال اهواز را نبرد تا آنها قهرمان شوند، اما پاس در یک نمایش توفانی ۵ گل به استقلال اهواز زد تا باز هم استقلال ناکام بزرگ کورس قهرمانی لقب بگیرد.

سال ۱۳۸۵: شکست استقلال مقابل ذوب آهن و دو پیروزی نسبتاً پرگل پاس مقابل فجر سپاسی و صبا باتری در دو هفته پایانی لیگ، تراژدی ناکامی‌های استقلال در روزهای پایانی لیگ را به یک سه‌گانه تبدیل می‌کند.

آمار و احتمالات، اتفاق چنین تراژدی‌ای را رد نمی‌کند، اما بر هیچ کس هم پوشیده نیست که شایسته‌ترین تیم برای قهرمانی در رقابت‌های این فصل، همین استقلال است.

با توجه به اینکه تفاضل گل هم می‌تواند در سرنوشت تیم قهرمان موثر باشد، بد نیست نگاهی هم به گلهای زده و خورده این دو تیم بیاندازیم:

استقلال طی ۲۷ هفته گذشته ۳۹ گل به ثمر رساند و ۱۵ گل دریافت کرده تا با تفاضل گل ۲۴+، بهترین گل آوراژ را در بین تیم‌های لیگی داشته باشد. گل آوراژ پاس با توجه به ۴۶ گل زده و ۲۵ گل خورده این تیم ۲۱+ است. اگر استقلال با اختلاف یک گل به ذوب آهن ببازد و پاس با اختلاف دو گل فجر سپاسی را ببرد، آنگاه تفاضل گل هر دو تیم در عدد ۲۳ برابر خواهد شد و آنگاه هر تیمی که در بازی آخر نتیجه بهتری بگیرد، قهرمان خواهد شد. اگر کار به اینجا بکشد. پاس بواسطه گل زده بیشتر نسبت به استقلال، یک برتری خواهد داشت و استقلال هم بواسطه بازی آسانترش در روز پایانی یک برتری.

استقلالی‌ها در روز پایانی میزبان برق شیراز هستند، ولی پاس باید در خارج از خانه به مصاف صباباتری برود.

تیم سومی هم هست

با شکست این هفته سایپا مقابل راه آهن، هم خیال زردپوشان از بقا در لیگ برتر راحت شد و هم خیال نارنجی‌پوشان از قهرمان نشدن در لیگ.

سایپا دیگر شانسی برای قهرمانی ندارد، اما برای صباباتری که به لطف پنالتی دقیقه ۹۳ علی دایی در مقابل ذوب آهن به تساوی رسید، هنوز کورسویی از قهرمانی نمایان است، هرچند فقط روی کاغذ.

اگر استقلال هر دو بازی باقیمانده خود را واگذار کند، آنگاه صباباتری با کسب دو پیروزی ۸ بر صفر مقابل پاس و برق شیراز، قهرمان لیگ خواهد شد. چنین فرضیه‌ای بیشتر از آنکه باورنکردنی باشد، خنده‌دار به نظر می‌رسد...!

رضا عنایتی، آقای گل دوباره

در پایان می‌رسیم به جدول آقای گلهای لیگ پنجم، که در اینجا هم یک استقلالی شانس اول است.

رضا عنایتی با ۳ گلی که در بازی با فولاد به ثمر رساند، در فاصله دو هفته به پایان لیگ از صمیمی‌ترین دوستش فریدون فضلی سبقت گرفت تا با ۱۸ گل در صدر جدول آقای گلها قرار بگیرد.

نام پنج گلزن برتر لیگ پنجم را با هم مرور می‌کنیم:

۱۸ گل: رضا عنایتی (استقلال تهران)
۱۶ گل: فریدون فضلی (استقلال اهواز)
۱۴ گل: مهدی رجب‌زاده (ذوب آهن اصفهان)
۱۲ گل: جواد کاظمیان (پرسپولیس)
۱۰ گل: علی دایی (صباباتری)

جدول رده‌بندی لیگ برتر

ردیف	تیم	بازی	برد	مساوی	باخت	زده	خورده	امتیاز
۱	استقلال	۲۸	۱۵	۱۰	۳	۳۹	۱۵	۵۵
۲	پاس	۲۸	۱۴	۱۰	۴	۴۶	۲۵	۵۲
۳	صبا	۲۸	۱۳	۱۰	۵	۳۱	۲۵	۴۹
۴	سایپا	۲۸	۱۳	۹	۶	۳۰	۲۵	۴۸
۵	ذوب‌آهن	۲۸	۱۲	۹	۷	۳۹	۲۶	۴۴
۶	ابومسلم	۲۸	۱۰	۱۰	۸	۲۲	۲۰	۴۰
۷	سپاهان	۲۸	۱۱	۶	۱۱	۳۳	۲۹	۳۹
۸	فولاد خوزستان	۲۸	۱۰	۸	۱۰	۲۸	۳۶	۳۸
۹	پرسپولیس	۲۸	۹	۱۰	۹	۳۸	۳۷	۳۷
۱۰	فجر	۲۸	۸	۱۲	۸	۲۶	۲۷	۳۶
۱۱	ملوان	۲۸	۹	۶	۱۳	۲۶	۳۶	۳۳
۱۲	استقلال اهواز	۲۸	۸	۷	۱۳	۳۸	۴۱	۳۱
۱۳	راه‌آهن	۲۸	۸	۶	۱۴	۲۲	۴۰	۳۰
۱۴	برق	۲۸	۶	۹	۱۳	۲۰	۳۱	۲۷
۱۵	شموشک	۲۸	۴	۱۰	۱۴	۱۷	۳۶	۲۲
۱۶	قندی	۲۸	۴	۷	۱۷	۱۸	۳۷	۱۹

برنامه هفته بیست و نهم لیگ برتر

یکشنبه ۸۵/۱/۲۷

پرسپولیس با راه‌آهن تهران
(ورزشگاه آزادی، ساعت ۱۶/۳۰)
شهید قندی یزد با ابومسلم
(ورزشگاه شهید نصیری یزد، ساعت ۱۶/۳۰)
سایپا تهران با سپاهان اصفهان
(ورزشگاه انقلاب کرج، ساعت ۱۶/۳۰)
شموشک با استقلال اهواز
(ورزشگاه شهدای نوشهر، ساعت ۱۶/۳۰)
فولاد خوزستان با ملوان بندرانزلی
(ورزشگاه تختی آبادان، ساعت ۱۶/۳۰)
برق شیراز با صباباتری
(ورزشگاه حافظیه شیراز، ساعت ۱۶/۳۰)
پاس تهران با فجر سپاسی شیراز
(ورزشگاه شهید دستگردی، ساعت ۱۶/۳۰)
ذوب آهن اصفهان با استقلال تهران
(ورزشگاه فولادشهر، ساعت ۱۶/۳۰)

زندگی روی پوست

زندگی روی پوست یا همان خالکوبی هرچند در اغلب مواقع باید با شرایط حاکم بر جامعه نیز تا حد زیادی سازگار باشد، اما بیش از حد تصور فراگیر شده است.

ویکتور والدین دروازه‌بان بارسلونا یکی از کسانی است که علاقه زیادی به چنین نقش‌هایی دارد: «زمانی این کار را انجام دادم که از نظر امیدواری و اعتماد به نفس، در شرایط بسیار نامطلوبی قرار داشتم.»

دکو نیز در این مورد تقریباً با والدین هم‌عقیده است: اما بلتی در مورد کلماتی که روی بدنش حک شده می‌گوید: «آنها صرفاً به خاطر فرزندانم است.»

در این میان مارک فان بومل و رونالدینیو هم هستند که هیچ علاقه‌ای به این خالکوبی‌ها ندارند و می‌گویند: «ما بدنمان را با این نقش‌ها سیاه نمی‌کنیم.»

در جمع نفرات بارسلونا، والدس، دکو و بلتی نفراتی هستند که اخیراً بدن خود را به سوزن و جوهر سپرده‌اند تا روی بدنشان نقشی نمایان شود. شاید گمان کنید این کار مستلزم تحمل درد زیادی است ولی شرایط کنونی با گذشته قابل قیاس به نظر نمی‌رسد. «لوئیس» یکی از افرادی است که در این زمینه تخصص زیادی دارد و خالکوبی کارلوس پویول و فرانک رایکارد را انجام داده است. او در این باره می‌گوید: «افراد زیادی معتقدند این کار درد زیادی دارد، اما اگر همه چیز درست انجام شود، شرایط چندان هم دشوار نخواهد بود.»

والدس یکی از مشتریان لوئیس است. دروازه‌بان بارسا آن روزی را که تصمیم گرفت اولین خالکوبی را روی بدنش انجام دهد به خوبی به یاد می‌آورد: «چهار سال پیش درحال و هوای کریسمس بود که تصمیم گرفتم چنین کاری را انجام دهم. از نظر روحی در شرایط بسیار بدی قرار داشتم و به دنبال نقشی بودم که بتواند به من انرژی، قدرت و روحیه بدهد. چهره یک گلادیاتور مصمم نقش مورد علاقه من بود. نقشی که حک کردنش روی بازوی چپم چهار ساعت زمان برد.

> ■ در جمع نفرات بارسلونا، والدس، دکو و بلتی نفراتی هستند که اخیراً بدن خود را به سوزن و جوهر سپرده‌اند تا روی بدنشان نقشی نمایان شود

او که بعد از این مدت هنوز هم از این تصمیم خود راضی به نظر می‌رسد، می‌افزاید: شاید در ادامه باز هم این کار را تکرار کنم، زمانی که اتفاق مهمی در زندگی‌ام رخ دهد، مثلاً هنگامی که فرزندم به دنیا بیاید.»

دکو از دیگر مشتریان بارسلونایی لوئیس است. او می‌گوید: «روی بازویم نام سه فرزندم را حک کرده‌ام.»

البته این سه فرزند، همان‌هایی هستند که همسر دکو پیش از آشنایی با او آنها را به دنیا آورده است. این بازیکن پرتغالی می‌گوید: «روی کمرم هم دو نقش وجود دارد که البته هیچ معنا و مفهومی ندارد و فقط به خاطر اینکه از آنها خوش می‌آید، روی پوستم حکشان کردم.»

تیاگو موتا دیگر بازیکن بارسلونا هم از وسوسه‌هایش برای انجام این کار می‌گوید و چند ماه پیش که نقش یک سامورایی را روی بازوی چپش حک کرد: «هشت ماه پیش این کار را انجام دادم. در مورد اینکه چرا این نقش را انتخاب کردم، باید بگویم علاقه زیادی به نقاشی‌های شرقی دارم و معتقدم این نقاشی‌ها بیانگر آرامش و انضباط هستند.»

در این میان بازیکنانی نیز هستند که نه‌تنها به این کار علاقه ندارند، بلکه حتی از آنها متنفر نیز هستند. ژاوی مرد میانی نیوکمپ نظراتش را اینگونه بیان می‌کند: «حقیقت این است که در چنین زمینه‌هایی اطلاعات زیادی دارم. اما به جای اینکه بخواهم چنین کاری انجام دهم، ترجیح می‌دهم به بدن عمویم نگاه کنم که ۴۰ درصدش خالکوبی است. نقش های روی بدن او بسیار تماشایی است.»

رویای قهرمانی برزیل

درحالی که برزیل خودش را برای رقابت های جام جهانی آماده می‌کند، بیش از ۱۸۰ میلیون هوادار برزیلی به ششمین قهرمانی این تیم امید فراوانی دارند.

این احساس تقریباً به اعتماد به نفس کاملی تبدیل شده که آنها برای ششمین بار قهرمان خواهند شد. در برزیل سیل تبلیغات تلویزیونی متوجه این موضوع است. شرح دادن این حس کنونی ساده است. آنها سال ۲۰۰۵ را به بهترین شکل ممکن سپری کردند. براحتی به مرحله نهایی جام جهانی رسیدند، در جام کنفدراسیون‌ها قهرمان شدند و هر دو عنوان مرد سال اروپا و جهان را نیز توسط رونالدینیو مال خود کردند. قهرمانی سائوپائولو در جام لیبرتادورنن و رقابت های جام باشگاه‌های جهان را نیز چاشنی این کامیابی‌ها کردید.

این چشم‌انداز دلگرم با توجه به حضور چهار ساله برزیل در صدر جدول رده‌بندی تیم‌های برتر فیفا سایر بحران‌های سیاسی و اقتصادی این کشور مثل بحران سیاسی دولت، انتخابات اکتبر ۲۰۰۶، رشد کم اقتصاد و روند ناامیدکننده کاهش نرخ بیکاری را تحت پوشش قرار می‌دهد، اما خوش‌بینی هواداران واقع‌بین برزیل را نه! به عنوان کارلوس آلبرتو پریرا سرمربی برزیل به هیچ‌وجه نمی‌خواهد برزیل را شانس نخست قهرمانی در این رقابتها بداند. او می‌گوید: من می‌دانم رسیدن به رکورد قهرمانی‌های برزیل در جام‌های جهانی شاید ۴۰ یا ۵۰ سال زمان ببرد، اما این نباید غرور کاذبی را به کل تیم تزریق کند. ما در جام جهانی حریفان سرسختی را پیش‌رو داریم که همه می‌خواهند سد راه کنند.

> ■ رسیدن به رکورد قهرمانی های برزیل در جام‌های جهانی شاید ۴۰ یا ۵۰ سال زمان ببرد، اما این نباید غرور کاذبی را به کل تیم تزریق کند

پادشاه پله هم مثل کارلوس آلبرتو از هواداران برزیل می‌خواهد خوشبینی واقعی‌بینانه‌ای داشته باشند.

تاریخ‌نگاران فوتبال برزیل به یاد می‌آورند که اعتماد به نفس هرگز موفقیت را به تیمشان نیاورده است. این تیم جام جهانی ۲۰۰۲ را با امید کمی شروع کرد، اما با جام به خانه برگشت. در جام جهانی ۱۹۶۶ نیز، همه، برزیلی‌ها را قهرمان بی‌چون و چرا می‌دانستند، اما آنها بدترین نتیجه خود را در تاریخ جام جهانی در انگلیس به دست آوردند.

در گفتن و نوشتن شتاب نکنیم، تا آن کلمه را بیابیم که به مقصود نزدیکتر است. •مجازی

در حلقه رندان

حلقه‌دار: رضا رفیع

raffie.persianblog.com

خنده

حاج حسن شعبانی (بانی)

بیایید همت گماریم و ما هم بخندیم
شود سوژه خنده هرجا فراهم، بخندیم
بیایید چون غنچه مانده در دام طوفان
اگر زندگی زد به ما پشت پا هم بخندیم
و در کشتی راهی سوی ساحل خدا هست
رها کرد ما را اگر ناخدا هم بخندیم
بُود خنده داروی هر درد و درمان هر غم
نباشد اگر درد ما را دوا هم، بخندیم
اگر همدمی، همدلی، همره و همزبانی
تغیّر نمود و ز ما شد جدا هم بخندیم
در این فصل خانه‌تکانی و پایان اسفند
نه بیرون ز خانه، که در سرسرا هم بخندیم
کنار حریفان خود خنده کردن هنر نیست
چه خوبه که با مادر بچه‌ها هم بخندیم!
به هر محفل و خلوت انس مانند «بانی»
از این پس نه برهم، که با هم بخندیم

کارمند

حسن آخوندی - تهران

گشته فزون دردسر کارمند
خم شده از غم کمر کارمند
ناوک آلام زمان را عیان
گشته هدف بال و پر کارمند
با غم و اندوه زمان ساختن
شد به زمانه هنر کارمند
در ره پرپیچ و خم زندگی
مانده ز ره همسفر کارمند
از غرولند پسر و همسرش
خون شده اشک بصر کارمند
در سر برج‌اند طلبکارها
حلقه زده دور و بر کارمند
زین همه آلام و غم بیکران
روز شب است از نظر کارمند!

توضیح حلقه‌دار: راجع به آنچه در نامه‌تان مرقوم فرموده بودید باید اجمالاً عرض نمایم که اشکال از فرستنده است! (العاقل یکفیه الاشاره)

کمبود

علی‌اصغر دلیلی صالح - مشهد

فصل سرما اجاق کم دارم
هم برایش چماق کم دارم
گر مهیا شود چماقش هم
شرر و احتراق کم دارم
سوز سرما گرفته طاقم را
گوشه یک اتاق کم دارم
دائماً مثل بید می‌لرزم
عکس افراد چاق کم دارم!
فکر دزدی به کله‌ام زده، لیک
دانش استراق کم دارم
هم اگر علم آن فراگیرم
آدم قلچماق کم دارم
تا که مشغول کارگر دم من
دو سه کیلو سماق کم دارم
نشد آهنگ زندگی بزنم
دختر مش «رضاق»[1] کم دارم
جانب موت می‌روم اما
ذره‌ای اشتیاق کم دارم
قصد اتمام شعر در من نیست
قافیه مثل «ساق» کم دارم!

---

[1] مخفف آقارضا!

در هوای وطن

محمد عمادی - دبی

ایزد اگر مدد کند، بر ترنی سوار شم
سوی وطن سفر کنم، معتکف دیار شم
خاک رهش ببوسم و سرمه چشم خود کنم
بر سر کوی یار خود ساکن و همجوار شم
غربت اگر که پای من سلسله پیچ بربَنَد
باید از آن به حیله‌ای درصدد فرار شم
گرد غم زمانه را پاک کنم ز چهره‌ام
تا چو روم به دیدنش، سبز چنان بهار شم
رخت کهن بدر کنم، جامه نو به بر کنم
تازه و شادمان‌تر از برگ گل انار شم
من که پلنگ بیشه مردم سخت و سرکشم
از چه به شهر روبهان چون مگسی شکار شم
ریگ شوم اگر که من زیر قدوم هموطن
به که به ملک ناکسان ذره‌تر از غبار شم
آه ز درد غَربت و وای ز کید اجنبی
خواهم از این دو بی‌وطن یکسره برکنار شم
تا که مراست پشتبان ملت خوب میهنم
بهر چه من جفاکش مردم نابکار شم
ترسم از آنکه دوری‌اش، خود شکند مرا کمر
یا ز فراق روی او درپی انتحار شم
ذلت غربت است بس، طرف وطن روم کنون
تا به دیار خویشتن سرور و شهریار شم
مام وطن! مرا دمی در بر خود پناه ده
تا که به زیر پرچمت صاحب افتخار شم!

آی جماعت، چطوره احوالتون؟ (۷)

ابوالفضل زروئی نصرآباد

حال کذایی به شما ارزونی!

من از رکود عشق در خروشم
اگر دروغ می‌گم، بزن تو گوشم
تو قلب هیشکی عشق بی‌ریا نیست
حجب و حیا تو چشم آدما نیست
کشته دلبرند و ارتباطش
فقط برای برخی از نکاتش (!)
پرنده پر، کلاغه پر، صفا پر
صداقت، از وجود آدما، پر
دلا، قسم بخور، اگر که مردی
که دیگه گرد عاشقی نگردی
ما توی صحبت رک و راستیم داداش
عشق اگه اینه، ما نخواستیم داداش
حال کذایی به شما ارزونی
عشق ریایی به شما ارزونی
زدم تو خال‌تون دوباره، آخ جان!
حسابی حال‌تون گرفته شد، هان؟
اینا که من می‌گم همه‌ش شعاره
عشق و محبت شاخ و دم نداره
مهم فقط نحوه ارتباطه
اینه که این‌قدر سرش بساطه
ناز و ادا همیشه بوده جونم
حجب و حیا همیشه بوده جونم
آدمو تو فکر و خیال گذاشتن
وقت قرار، آدمو قال گذاشتن
وعده این که: «من زن تو می‌شم،
وصله چاک پیرهن تو می‌شم»
حرفای داغ و پخته و تنوری
چه از طریق نامه یا حضوری
همیشه بوده توی عشق، حاضر
همینه دیگه خب به قول شاعر:
«با اون همه قد و بالاتو قربون
با اون همه قول و قرار و پیمون
که با من غمزده داشتی، رفتی
تو کوچه‌تون باز منو کاشتی، رفتی»!
چقدر، مونده بی‌حساب و کتاب
نامه لای کتاب‌مون بی‌جواب
چقدر وعده‌های بی‌سرانجام
چقدر توی کوچه، عرض اندام
چقدر حرف‌های عاشقانه
چقدر آه و ناله شبانه
چقدر گریه‌های توی پستو
چقدر وصف خط و خال و ابرو
چقدر دزدکی سرک کشیدن
چقدر فحش و ناسزا شنیدن!
چقدر خواب‌های، خوب و شیرین
چقدر، بعد خواب، ناله - نفرین!
خلاصه، عشق و عاشقی همین‌هاست
اما تو تعریفش همیشه دعواست
اگر دلت تپید و لایق شدی
عزیز من، بدون که عاشق شدی!

اطلاعات مفتکی

از: رضا رفیع

Email:rezaraffie @ yahoo.com

اصلاحات عملی

اصلی‌ترین حکمت آفرینش «سنگ» و «سر» اگر خیلی سربسته خواسته باشیم عرض کنیم این است که هر سری (ولو از آن نوعش که الکی دستمال به آن نمی‌بندند) در طول عمرش چند باری انگار حتماً و حکماً باید به سنگی چیزی بخورد تا حساب کار روزگار دستش بیاید و بفهمد یک من ماست چقدر دوغ گازدار تولید می‌کند.

استیضاح: لطفاً این حرف سربسته سنگین خود را به همراه یک مثال شرح دهید. وقت ضایع ما را تلف نکنید. باید برویم توی ترافیک.

به عنوان مثال قرنها پیش (قرن هفتم) سعدی علیه‌الرحمه با کلی معلومات و تجربیات ذاتی و اکتسابی‌اش در یک جمله فرمود و چه گل فرمود:

نظم سعدی:

سعدیا گرچه سخن دان و مصالح گویی
به «عمل» کار برآید، به سخنرانی نیست

پاورقی: مصالح، هم خانواده اصلاح و مصلح و اصلاحات است. عبارت «سخنرانی» هم در پاره‌ای از متون قدیمی پاره پوره به صورت «سخندانی» نیز آمده است.

حالا اشکال کار ما این است که باز کار خودمان را می‌کنیم. تا دور به دست‌مان می‌افتد و بر خر مراد سوار می‌شویم، هی حرف می‌زنیم و هی شعار می‌دهیم و حتی حاضر نیستیم لحظه‌ای هم سر خر را به سمت جاده عمل کج کنیم. آدم وقتی سوار خر مراد است که دیگر معنی ندارد دم از «فشار از پایین» و یا «چانه‌زنی» در بالا بزند. خر بیچاره هم رم می‌کند. اصلاحات را عملی باید.

پس از گذشت قریب هفت قرن از زمان مرحوم سعدی، حالا جناب «سعید حجاریان» عضو شورای مرکزی جبهه مشارکت در دور جدید سلسله جلسات خود با عنوان «چه باید کرد؟» (کاسه چکنم چکنم به دست گرفتن سابق!) به ضرس قاطع اعلام کرده‌اند که: «آقایان و خانمها! اصلاحات گفتمانی به پایان خود رسیده است.»

پیشنهاد: در این جلسات «چه باید کرد؟» حزب مشارکت، پیشنهاد می‌شود از جناب عادل فردوسی‌پور، گزارشگر فوتبال نیز دعوت به عمل آید. برای ارتقاء روحیه اعضاء جبهه، هرچند وقت یکبار، وسط سخنرانی‌ها می‌تواند با صدای دالبی استریوی خاصی تکرار بکند: «چه می‌کند این حزب مشارکت!»

نظم بعدی:

سعدیا، گرچه اهل اصلاحاتی
هرچه هستی، مناسب باباتی
مرد باید (چه سعدی و چه سعید)
بکند با امل، عمل را قاتی!

در انواع آلودگی شهری

برخلاف تصور خیلی‌ها (حتی شما!) که تا به حال از گذشته چنین خیال می‌کردند که بعضی از چیزهای ما به قدری قطعیت و کلیت دارند که مو هم لای درزشان نمی‌رود؛ مگر با پافشاری دوستان؛ در عصر حاضر، خوشبختانه گند قضیه درآمده و کاشف به عمل آمده که این تو بمیری، خیلی هم از آن تو بمیری‌ها که می‌گفته یا می‌گویند نیست.

درخواست عاجزانه: لطفاً بدون هرگونه صغری کبری چیدن (که ربطی هم به سریال تلویزیونی کبری ۱۱ ندارد)، اصل مطلب را با ذکر یک مثال شرح دهید و این قدر کش ندهید، جاش نیست.

مثلاً یک موردش همین ضرب‌المثل‌ها. آخه کدام آدم عاقلی گفته: «به هر کجا که روی، آسمان همین رنگ است»؟... شما رنگ آسمان دیگر شهرهای کشور را با آسمان همین تهران خودمان یک مقایسه اجمالی بفرمایید و بعد، صادقانه و منصفانه بفرمایید که آیا هر دو به یک رنگ می‌باشند؟ گاهی هوای پایتخت به قدری آلوده است که اصلاً آسمان آبی ملاحظه نمی‌شود و اگر هم بشود، شناخته نمی‌شود.

بیت اشتراکی:

بس که به شهر آمده آلوده ساز
گر تو ببینی، نشناسیش باز

حکایت مینی‌ماستمالیستی: روستایی مردی برای اولین بار وارد شهر تهران شد. از اتوبوس که پیاده شد، نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «اوووووه.... اونقدر هوا آلوده است که سگ صاحبش را گم می‌کند.»

اصولاً ما دو جور آلودگی داریم که هر دو شکلش ناجور است و در مسائل شهری گاهی متاسفانه با هم جور می‌شوند:

۱ـ آلودگی هوای نفس: در این حالت، اشکال از نفس خود شهروند است. مثلاً شهرداری کلی زحمت کشیده، صرف هزینه کرده، پل هوایی ساخته و در ادامه برای راحتی بیشتر خلق خدا، پله برقی هم بر آن مزید کرده؛ آن وقت چی؟... هیچی؛ شهروند عزیزی را می‌بینی که راست بینی‌اش را گرفته، علناً روز روشن دارد از زیر یا کنار همان پل، عرض خطرناک خیابان یا اتوبان را طی می‌کند. در نتیجه، اوضاع ترافیک شهر خیطتر می‌شود (که در این وضعیت، بعضاً به آن «تراخیط» هم می‌گویند).

یا مثلاً طرف دارد در پیاده‌رو راه می‌رود، یکدفعه یک چیزی مثل ترکش از کنار صورتش عبور می‌کند و در سطح پیاده‌رو یا خیابان می‌نشیند. دقت که می‌کند، می‌بیند نفر پشت سری‌اش بوده که هوس کرده آب دهان مبارک را با فشار چند اتمسفر و با سرعت صد کیلومتر در ساعت از فضای داخل دهان به فضای بیرون (معروف به سطح شهر) منتقل نماید.

نکته ادبی: اگر بی‌ادبی نباشد بعضی‌ها در همه جا مثل خانه خودشان راحت تشریف دارند. در این گونه موارد، شعار معروف «شهر ما خانه ما» ممکن است آنها را به اشتباه بیندازد.

این‌گونه آلودگی‌های شهری چنان که ملاحظه فرمودید، ارتباط مستقیمی با آلودگی هوای نفس افراد دارد که سختی قضیه همین صد سال اول است و انشاءالله با فرهنگ‌سازی صحیح و تبلیغات رسانی صحیح، به‌تدریج حل و بلکه منحل می‌گردد. البته این چیزها در جاهای دیگر هم اتفاق می‌افتد. مثلاً همین چند وقت پیش، شهرداری کشور عیالوار چین برای جلوگیری از انداختن آب دهان از سوی شهروندان عزیز در سطح شهر، ده‌ها هزار دلار هزینه کرد و اعلام کرد که هر کس به پاکیزگی شهر اهمیت ندهد، تنبیه خواهد شد.

نکته امنیتی: در کشوری مثل چین با حدود یک میلیارد و چهارصد میلیون نفوس نفس‌کش، اگر قرار باشد هر نفر فقط یک آب دهان (تف سابق!) در سطح شهر پرتاب کند؛ خودش یک اقدام علیه امنیت ملی محسوب می‌شود.

۲ـ آلودگی هوای شهر: باعث و بانی این نوع بخصوص از آلودگی، در درجه اول، خودروهای درحال عبور هستند که اگر فرسوده هم باشند، دیگر قوز بالای قوز و یا دود بالای دود خواهد بود. در این حالت چند کار باید به موازات هم انجام شود که دارد می‌شود:

الف - تولید کمتر خودرو، به نحوی که هر ایرانی یک ماشین نداشته باشد.

ب - از رده خارج کردن خودروهای پیر و فرسوده که بعضاً در فرهنگ عوام به آن «طشت» یا «لگن» نیز گفته می‌شود.

ج - توسعه خطوط مترو و افزایش واگن‌های قطار شهری به‌گونه‌ای که به لحاظ کثرت جمعیت، واگن‌ها از دور، شبیه کنسرو ماهی «کیلکا» به نظر نیاید.

د - ادامه محدوده طرح ترافیک و توسعه آن به تمام شهر و همچنین تداوم زوج و فرد کردن پلاک ماشین‌ها. علاوه بر آن می‌شود طرح «زوج و زوجه» کردن ماشین‌ها را هم پیشنهاد داد. به نحوی که یک روز زوج‌ها بیرون بیایند، یک روز زوجه‌ها.

هـ- ممنوع کردن ورود خودروهای تک سرنشین به محدوده اضطرار، که گویا اخیراً از سوی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری به شورای عالی ترافیک پیشنهاد شده است. اجرای این طرح به نفع افراد کنار خیابان هم خواهد بود. چراکه هر خودرو تک‌سرنشین، اگر نه از روی ترحم و مهربانی، لااقل از سر قانون‌گرایی و عدم ارتکاب تخلف، یک نفر از مسافران منتظر (خاصه در اوج گرما و سرما) را سوار خواهد کرد.

و - کاشت نهال در روزهایی مثل «روز درختکاری» توسط تمام آحاد مردم که نیاز مبرم به اکسیژن دارند. مثل روزهای پایانی هر سال که استقبال از درختکاری به حدی زیاد و چشمگیر می‌باشد که معمولاً مراکز توزیع نهال، درخت کم می‌آورند.

شاهد مثال: یکی از رفقای خود حقیر، پارسال در همین راستا مجبور شد نهالش را با یکی دیگر از دوستانش نصف کند. به هرحال، همه باید برای رفع آلودگی هوای شهر بکوشند. حالا کامل نشد، نصف به نصف. «مشارکت» همیشه هم بد نیست. بلکه از این راه، تهران، این زیبای خفته در دود را خانه‌تکانی کنیم.

طنز برعکس

«سعیدی‌کیا، وزیر مسکن و شهرسازی گفت: سال ۸۵ پایان دوران رکود بازار مسکن است.»
- جراید

حیف که انگشت کم میارم، وگرنه تعداد طرحهای لازم برای این کار را برمی‌شمردم!

مرگ یکبار می آید ولی ترس فرارسیدن آن در طول عمر آدمی را زجر می دهد.
• لابرویر

خوابگزار: مصطفی گلیاری

در هر خواب اسراری نهفته است که بهتر است فاش نشوند بنابراین اسم شما را عوض میکنم تا کسی به راز خواب‌های شما پی نبرد. پس با خیالی آسوده، چهارشنبه‌ها بین ساعت پنج تا هفت بعد از ظهر به شماره ۲۹۹۹۳۲۳۸ تلفن کنید و خواب‌هایتان را برایم تعریف کنید.

برادر شوهر

فاطمه کاظمی، مجرد، ۲۲ ساله

شوهرم سال پیش فوت کرد. دیشب خواب دیدم منزل دایی میهمان بودیم و داشتیم برمی‌گشتیم. من تنهایی سوار ماشینی بودم که خیلی آهسته می‌رفت. بین راه داماد عمویم را دیدم و گفت سوار ماشین من بشو. سوار شدم. او خیلی تند می‌راند. پسر دایی هم در همان ماشین بود ولی عجیب بود که داماد عمویم او را نمی‌شناخت. به جایی رسیدیم که امامزاده بود. بازار هم داشت و انار و شیرینی و ماست مجانی می‌دادند. من یک کیسه کُنار همراهم بود. از ماشین پیاده شدم و زولبیا و بامیه و ماست گرفتم تا برای شوهرم ببرم. بعد سوار ماشین شدم و رفتیم. بین راه برادر شوهرم را دیدیم که ۲۷ ساله و مجرد است. او سوار خر بود. پیاده شد و گفت به من کمی کنار بده. جیبش را باز کرد و من جیبش را پر کردم. به من گفت با این ماشین نرو. راننده می‌خواهد تو را بدزدد. بعد از خواب پریدم.

◀ تعبیر

این خواب می‌گوید برادر شوهر مرحوم شما به شما علاقه دارد. شما هم به او بی میل نیستید. حتی خانواده‌ها هم بی میل نیستند. و این سنت خوبی است که اگر زنی در جوانی شوهرش را از دست داد، به شرطی که در خانواده شوهر مورد مناسبی باشد، با هم ازدواج کنند.

این از این... اما برویم سراغ نمادها: کُنار میوه‌ای است شبیه زالزالک که در مناطق گرمسیر می‌روید و یکی از خواصش از بین بردن طعم مزه‌های بد و تلخ است. وقتی که او از شما کنار می‌خواهد و جیبش را باز می‌کند، و وقتی که شما جیب او را پر از کنار می‌کنید، یعنی هر دو می‌خواهید تلخی مرگ شوهرتان را جبران کنید. شما تنها هستید و حالا وقت خوبی است که این تنهایی برطرف شود. شما در خواب تان برای شوهرتان زولبیا و بامیه و ماست صلواتی می‌گیرید. صلواتی بودن که خودش مزیت است. زولبیا و بامیه هم که به خاطر رمضان، مزیت یافته‌اند. ماست هم نماد پیوند است. پس از او اجازه می‌گیرید که کامتان شیرین شود.

خر این وسط چه کاره است؟ آرامش است. و تحمل سختی‌هاست از طرف برادر شوهر. چرا برادر شوهر می‌گوید با این ماشین نرو می‌خواهند تو را بدزدند؟ چون بیم می‌رود شما را به کسی دیگر شوهر بدهند. چرا داماد عموی شما پسر دایی را نشناخت؟ چون در هیجانات خود فرو رفته‌اند و اطراف شان را نمی‌بینند.

انگور سرخ و سیاه

ثریا اهلی، ۲۰ ساله، مجرد

خواب دیدم بچه مدرسه‌ای هستم و با گروهی از همکلاس هایم به اردو می رفتم. انگار من مسوول اردو بودم. به صحرایی رسیدیم که چند کوه سیاه بزرگ داشت. شتابان بالا رفتیم. یک حصار سیم خاردار بود که مانع ما بود. چند مرد آن طرف بودند و انگور تقسیم می‌کردند. به هر کس مقدار کمی می‌دادند. من دستم را دراز کردم و خوشه بزرگی گرفتم. درشت و رسیده و سرخ و سیاه بود. انگار قرار بود به بقیه هم بدهم. به هر کس یک حبه انگور دادم. مقدار بیشترش را قایم کردم تا برای پدرم که بیمار است، ببرم. من و خواهرم از آن انگور خوردیم و برای پدرم دعا کردیم. دختر عمویم هم بود و بیشتر برداشت. از دستش قاپیدم و کمتر برداشت. چیزی نگفت و از خواب بیدار شدم.

◀ تعبیر

برخی از قدما انگور را خوب دانسته ولی برخی نیز آن را نیکو ندیده‌اند. در خواب شما، کوه‌های سیاه و سیم‌های خار دار، دشواری‌هایی است که سر راه حاجت شما قرار دارد ولی شما امیدوارید و این از روحیه خوب شما خبر می‌دهد. شما از نسل جدید هستید یعنی نسلی که همه چیز را برای خودش می‌خواهد. ضمناً این خواب می‌گوید شما با دختر عموی خود رابطه خوبی ندارید حتی شاید قطع رابطه کرده باشید.

گربه و کفش

عذرا خاکسار، ۲۸ ساله، مجرد

خواب دیدم در کمد منزل قدیمی ما یک گربه و دو بچه گربه زندانی هستند. قفل را باز کردم و راه‌های دیگر را بستم تا از خانه بیرون بروند ولی یادم رفت راه بام را ببندم. یکی از بچه گربه‌ها از پله‌ها پایین آمد و خواست وارد اتاق من بشود. روی دو پایش ایستاد و از زمین فاصله گرفت یعنی نیم متر بالاتر از زمین بود. با دست کوبیدم روی سینه‌اش که نیاید تو ولی مادرم گفت بگذار بیاید. گربه آمد اما خیلی عصبانی بود. بر اثر ضربه من ضعیف هم شده بود. ترسیدم به من آسیب بزند ولی نزد و داشت بیرون می‌رفت که دیدم منقار دارد. من از این که گربه را لمس کرده بودم، چندشم می شد. خواستم فرار کنم ولی دیدم حلقه کلفتی به پایم هست که سنگین است و مانع دویدنم می‌شود. کفش چرمی قهوه‌ای رنگی هم دیدم که مال خودم بود ولی مدت‌ها بود که آن را ندیده بودم. بعد بیدار شدم.

◀ تعبیر

این خواب می‌گوید شما نسبت به جنس مذکر بدبین هستید چون آنها را افرادی چاپلوس و اهل ظاهر و بی‌وفا می‌دانید. شاید برای شما خواستگارانی آمده که شما مخالف بوده‌اید و مادرتان موافق بوده‌اند. و شاید حالا گاهی به یاد یکی از خواستگاران قدیمی خود می‌افتید و گاهی افسوس می‌خورید. پیشنهاد می‌کنم به جای افسوس، دیدگاه خودتان را نسبت به زندگی عوض کنید.

خواب دیگرتان را که مربوط به سفر مشهد بود، نمی‌نویسم. خلاصه تعبیرش این است که حاجتی دارید، قابل اعتمادید، ثواب کاری که نکرده‌اید، نصیب شما می‌شود، و اگر خواب شما از جنس الهام باشد، در این خواب کلیدی هست که مشکلات شما را حل خواهد کرد.

زیباترین گل زندگیم

خوشبختی مطلق من در کنار تو بودن است، پس جاودان بمان تا شاد زندگی کنم ؛ عاشقانه دوستت دارم . تولدت مبارک پسر گلم

مریم

پدر و مادر عزیزم

بر دستهای همیشه مهربانتان بوسه می‌زنم و تا ابد دوستتان دارم.

دخترتان - مریم اسدی

علی کوچک زاده مقیمی

دانش آموز کلاس سوم راهنمایی مدرسه امـــام سجاد(ع) منطقه ۸ تهران در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ با معدل ۲۰ در نوبت اول شاگرد ممتاز شناخته شده است.

با تشکر از یکایک معلمان و کادر محترم راهنمایی

هفته بعد شما

از: دکتر نوید خدادوست

فروردین

برای رفع بحران پیش آمده لازم است که نهایت تلاشتان را به‌کار ببندید، چون در این صورت است که جبران خسارت‌های گذشته را خواهید نمود و نتیجه آن هرچه که باشد، مثبت خواهد بود.

خوب می‌دانم که گاهی اوقات زندگی دشوار و غیرقابل تحمل است، ولی این روزها برای شما چنین نخواهد بود، پس بیهوده به خود تلقین نکنید و واقع‌بین باشید. در مورد آن تصمیمی که برایتان بسیار هزینه‌بر می‌باشد هم بهتر است که دقت کنید و با وجود اینکه ممکن است انجامش برایتان لذت‌بخش باشد دقت داشته باشید که کدام طرف ترازو برای شما سنگین‌تر خواهد بود، انتخاب باشماست.

دوست خوبم! بخشش در صورتی صحیح است که با تمام وجود باشد نه از سر سیری!

اردیبهشت

قبل از هر چیزی باید بگویم که در این روزهای بخصوص رقبای زیادی در اطرافتان دارید که با ناملایمات دست و پنجه نرم می‌کنند، پس شما می‌توانید از این فرصت استفاده کرده و نتیجه فکرتان را به شاهکاری بی‌همتا تبدیل کنید و اگر به مساله‌ای مهم برخورد کردید با صدای بلند فریاد بزنید و برای خودتان یادآوری کنید که شما همیشه موفق بوده‌اید و خواهید بود.

دوست خوبم! شلوغی اطراف شما باعث به‌هم ریختگی فکرتان خواهد شد، پس وسایل اضافی را دور بریزید و محیطی آرام برای خودتان درنظر بگیرید که نتیجه آن خارق‌العاده خواهد بود.

در مورد ابراز عقیده و نظرتان هم لازم است که قاطعانه عمل نمایید.

خرداد

آشنایی و یا ملاقاتی برای شما پیش‌بینی می‌شود که موضوع آن جدید نمی‌باشد، ولی بهتر است با دید جدید به آن نگاه کنید و مساله را از شکل دیگری حلاجی نمایید و بدانید که گرفتن اعتراف و بازکردن مسائل هیچ مشکلی راحل نخواهد کرد.

در مورد مسائل اقتصادی نیز دقت کنید که با مشکل مواجه نشوید و جزییات آن را برای خودتان مشخص کنید.

دوست خوبم! واقع‌بینانه به زندگی و مسائل آن نگاه کنید و خودتان را با هیچ کس مقایسه ننمایید و این را بدانید که هیچ انسانی در راحتی و آرامش کامل نیست.

تیر

خودتان هم می‌دانید که به خوبی از عهده امروز برمی‌آیید، پس نگرانی فرداهاست که باعث آزار شما می‌شود و بهتر است این مشکل را با تکیه بر همسفر همراهتان برای همیشه فراموش کنید، چون او تکیه‌گاه امنی برای شما می‌باشد. در ضمن طی این روزها برای رضایت بیشتر لازم است که تغییر و تحولی اساسی در محیط اطرافتان داشته باشید تا مسائل کلی نهادینه شوند و این برای شما امکان‌پذیر می‌باشد و بدانید که شما نتیجه تلاش و زحمتتان را خواهید دید، پس بهانه‌گیری نکنید و تحمل داشته باشید و صدقه را فراموش ننمایید.

مرداد

دریافت هدیه و یا پول قابل توجهی برای شما پیش‌بینی می‌شود که بهتر است قدردان باشید و از جنبه معنوی آن را مورد بررسی قرار دهید.

مشکلی وجود دارد که در فکر حل آن می‌باشید به‌گونه‌ای که شما دوست دارید، ولی بهتر است بدانید که فشار به دیگران باعث گرفتاری شما نیز خواهد شد.

دوست خوبم! زخم زبان نه مشکلی را حل می‌کند و نه کارساز می‌باشد پس محبت را جایگزین کنید تا نتیجه جادویی آن را نظاره‌گر باشید. نکته پایانی هم این است که برای به نتیجه رسیدن یک‌طرفه به قاضی نروید و راحتی وجدان را فراموش نکنید.

شهریور

طی این روزها در شرایطی قرار می‌گیرید که ممکن است کارهایتان طبق برنامه‌ریزی شما پیش نرود، ولی مهم نیست و لازم است که برنامه‌هایتان را دوباره تنظیم کنید و شروع جدیدی داشته باشید، چون اراده محکم‌تان قطعاً شما را به آنچه می‌خواهید می‌رساند. به جمع دوستانه‌ای دعوت می‌شوید که بهتر است آن را بدون بهانه بپذیرید، چون باعث تجدید قوای شما خواهد شد.

در مورد دلخوریهای کوچکی که از دوست همراهتان دارید نیز بهتر است آنها را برطرف کنید و باعث بوجود آمدن مشکلات بیشتر نشوید. در ضمن دقت کنید که از دوست و یار کوچک خودتان نیز غافل نشوید.

مهر

خبر مهمی دریافت می‌کنید که برایتان هیجان‌انگیز است و برای به هدف رسیدن سعی کنید که هیچ عجله‌ایی نداشته باشید. در مورد انتقادی که از شما خواهد شد بهتر است صمیمانه آن را بپذیرید، چون در صورت بحث باعث بیشتر شدن مشکلات شما خواهد شد، پس بر خشم خود مسلط باشید و از جنبه دیگری به قضایا بنگرید. پیرامون سلامتی عزیزی که نگرانش هستید بهتر است موضوع را جدی بگیرید و اقدامات لازم را در موردش داشته باشید و سیستم ایمنی بدن او را مقاوم سازید.

آبان

در این روزها لازم است که از استراحت زیادی و یا از خواب بیش از حد دوری کنید و به بهانه خستگی زمانتان را از دست ندهید و حسرت گذشته را فراموش کنید و به فکر برنامه‌ریزی اصولی بخصوص برای روزهای پیش روی خود باشید، چراکه روزهای خاصی را خواهید گذراند.

موضوع تصمیم‌گیری دارید که بهتر است مشورت را فراموش نکنید، چون می‌تواند برای شما کارگشا باشد، در مورد سیستم غذایتان باید بگویم که از مصرف بی‌رویه بعضی مواد دوری کنید، چون کمبود ویتامین برای شما مشکلاتی به همراه خواهد داشت.

آذر

تعریف و تمجیدهایی می‌شنوید که بهتر است آنها را با دید باز حلاجی کنید و براساس آنها تصمیم‌گیری نداشته باشید.

پیشنهاد جالبی خواهید داشت که بهتر است آن را بپذیرید و در موردش اقدام کنید.

دوست خوبم! یکی از کارهای ضروری شما در این هفته آرام کردن کودک درونتان می‌باشد که بهتر است آن را جدی بگیرید و اگر کلمات توان یاری احساسات شما را ندارند، سکوت اختیار کنید که گاهی اوقات بهترین شیوه برای بیان مطالب و احساسات می‌باشد! در ضمن گله‌مندی از محیط اطرافتان را به زمان دیگری بسپارید.

دی

برای ایجاد تغییرات لازم در زندگی دقت کنید تا با عصبانیت باعث تغییر فشار خونتان نشوید و بدانید که سلامتی مهمترین نعمتی است که از آن غافل شده‌اید. در مورد مسابقه و یا رقابتی که خواهید داشت بهتر است از راه درست آن وارد شوید تا باعث شرمندگی خودتان نشود.

دوست خوبم! این روزها اصلاً زمان مناسبی برای فکر کردن به آرزوها و خیال‌پردازی نمی‌باشد، پس بهتر است به آرزوهایی که عملی شدنی هستند فکر کنید تا بتوانید راحت‌تر ادامه دهید و الگوی مناسبی برای اطرافیان و عزیزان باشید.

بهمن

عزیزی را در نزدیکی خود دارید که به کمک شما احتیاج دارد، پس از احساسات و نیازهای او غافل نشوید و تا دیر نشده او را دریابید، اگرچه ممکن است از نظر مالی به مشکلاتی برخورد کنید، ولی بدانید که همه چیز بزودی به بهترین شکل حل خواهد شد.

در مورد اختلاف نظری که در محیط کار شما می‌باشد بهتر است که بی‌تفاوت باشید و اجازه دهید که مرور زمان آن را حل و فصل نماید.

دوست خوبم! به خدا توکل کنید و از انجام کارهای ریسک‌دار دوری جویید چرا که درحال حاضر بهترین کار داشتن آرامش است و بس.

اسفند

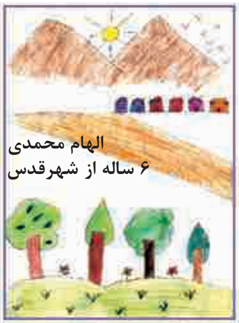
دوست خوبم! بهترین شانس گرفتن تصمیم درست و به موقع می‌باشد که اگر شما هم بخواهید می‌توانید آن را همیشه دارا باشید، پس گله از مسائل ریز و درشت روزگار نکنید و بجای آن از تبادل نظر و مشورت عزیزان کمک بگیرید.

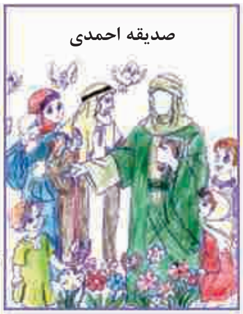
برای برقراری ارتباط با دوستان نیز دقت کنید که مرتکب اشتباهی نشوید و یا به عبارتی اشتباهات گذشته را تکرار نکنید، چون خودتان را نخواهید بخشید.

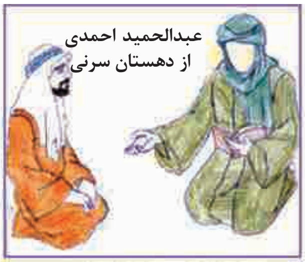
در مورد انتظارات شما هم باید بگویم که به آنها اعتدال دهید تا خودتان راحت‌تر باشید چون در بعضی موارد هیچ کس نمی‌تواند حالات روحی شما را دریابد باور کنید!

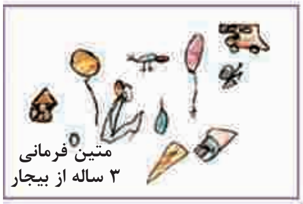
آنچه را میزبان خرج خودنمایی می کند، حق نداره بحساب میهمان نوازی بگذارد.
●حجازی

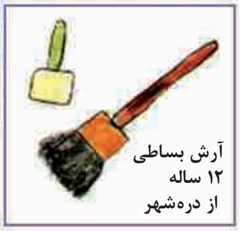
نقاشی های شما

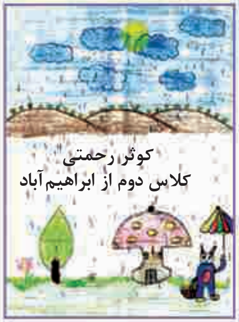

الهام محمدی
۶ ساله از شهرقدس

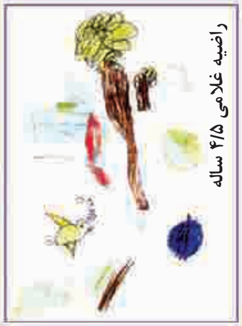

صدیقه احمدی

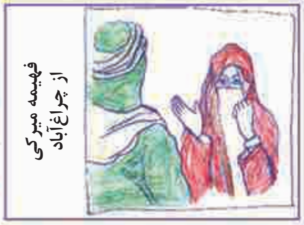

عبدالحمید احمدی
از دهستان سرنی

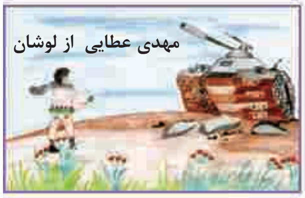

متین فرمانی
۳ ساله از بیجار

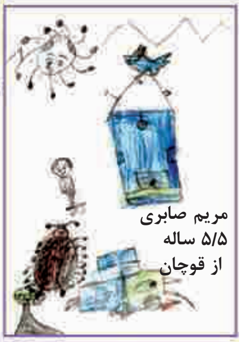

آرش بساطی
۱۲ ساله
از دره‌شهر

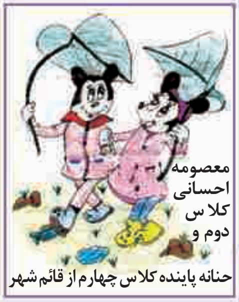

کوثر رحمتی
کلاس دوم از ابراهیم‌آباد

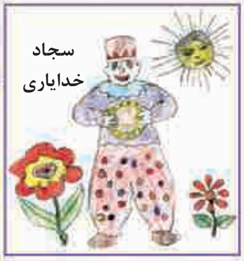

راضیه غلامی ۴/۵ ساله

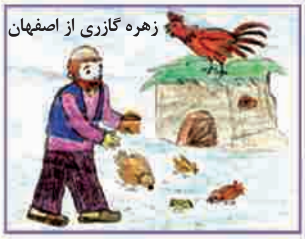

فهیمه میرکی
از چراغ‌آباد

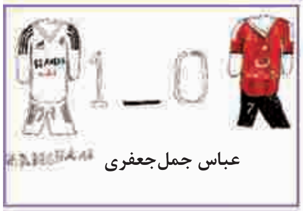

مهدی عطایی از لوشان


مریم صابری
۵/۵ ساله
از قوچان

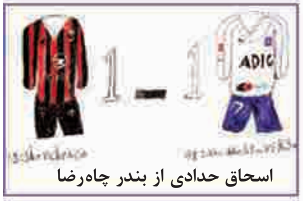

معصومه
احسانی
کلاس
دوم و
حنانه پاینده کلاس چهارم از قائم‌شهر


سجاد
خدایاری

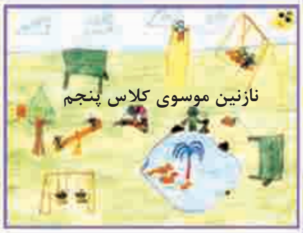

زهره گازری از اصفهان

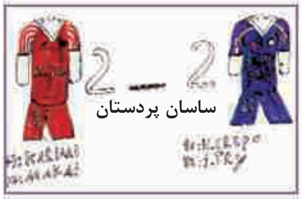


عباس جمل‌جعفری

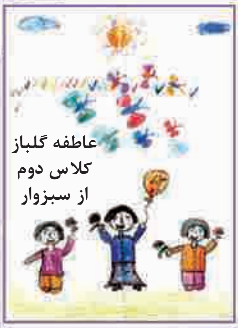


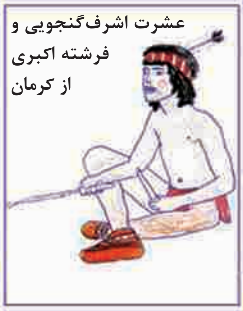
اسحاق حدادی از بندر چاه‌رضا

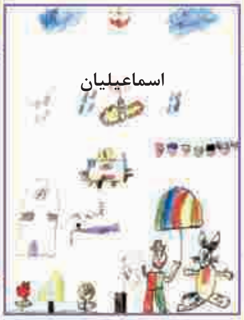

نازنین موسوی کلاس پنجم

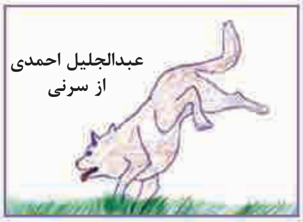


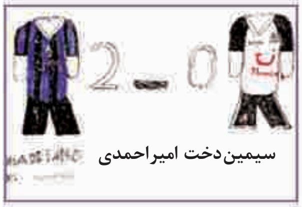
ساسان پردستان


عاطفه گلباز
کلاس دوم
از سبزوار

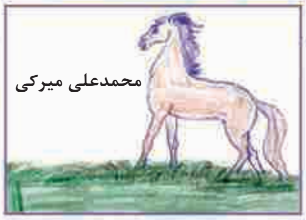

عشرت اشرف‌گنجویی و
فرشته اکبری
از کرمان

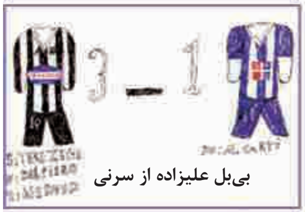

اسماعیلیان


عبدالجلیل احمدی
از سرنی

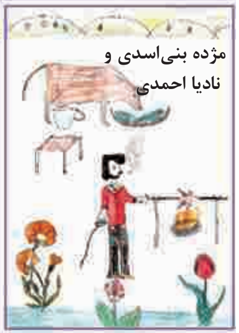


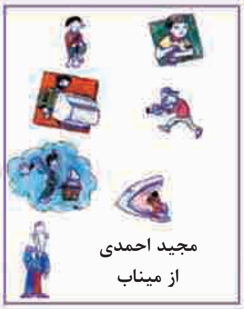
سیمین‌دخت امیراحمدی

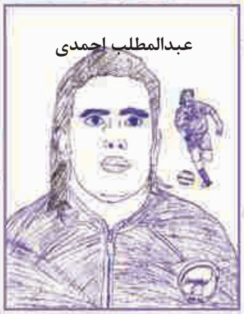

محمدعلی میرکی

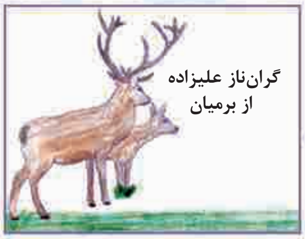


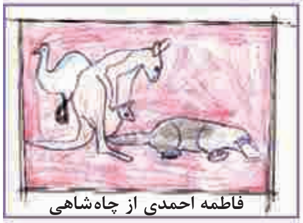
بی‌بل علیزاده از سرنی

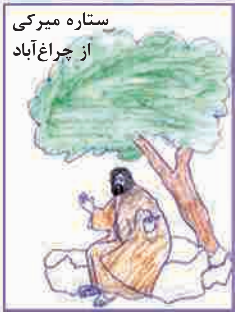

مژده بنی‌اسدی و
نادیا احمدی

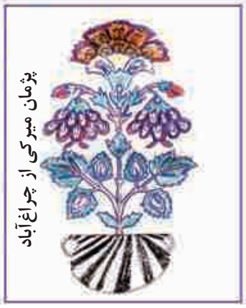

مجید احمدی
از میناب

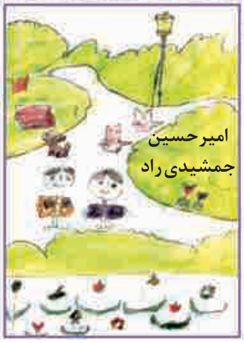

عبدالمطلب احمدی

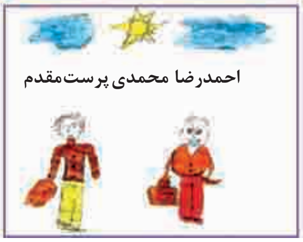

گران‌ناز علیزاده
از برمیان

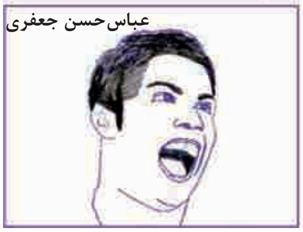

فاطمه احمدی از چاه‌شاهی


ستاره میرکی
از چراغ‌آباد

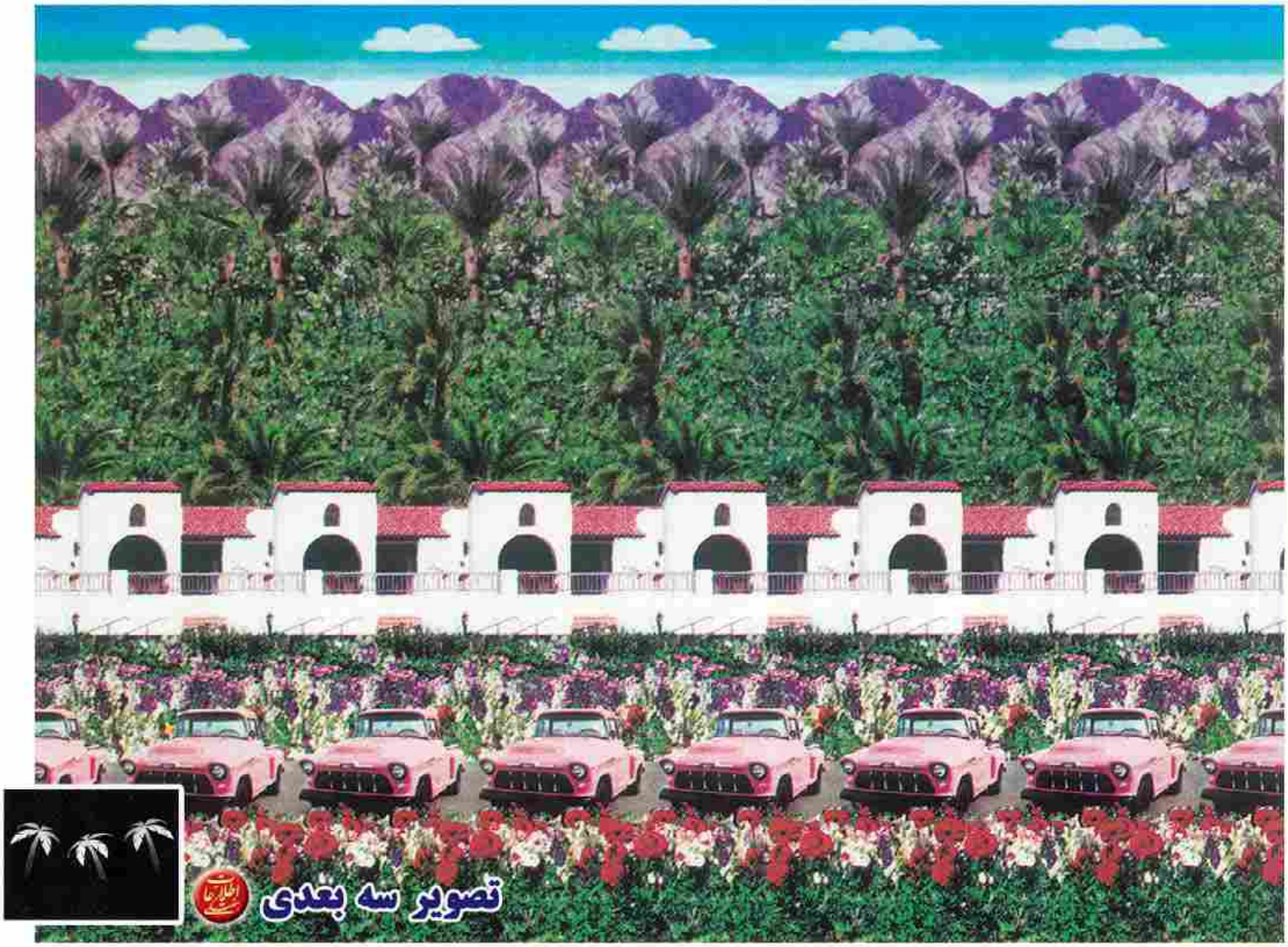

پژمان میرکی از چراغ‌آباد


امیرحسین
جمشیدی‌راد


احمدرضا محمدی پرست‌مقدم


عباس‌حسن جعفری

تصویر برگزیده



تصویر سه بعدی

جوراب زنانه ترانه

شماره ثبت: ۸۱۰۸۷۴۶

One Size Fits
All Taille Unique

جوراب زنانه

ترانه

- بافته شده با دستگاههای اتوماتیک کامپیوتری
- با بهره گیری از تکنیک جدید کشور ایتالیا
- دستور بافت اتوماتیک همراه با منوهای متنوع
- طرحهای مختلف در سطح متدهای جهانی
- دارای بافت متراکم و رنگ ثابت
- بسته بندی شده به صورت استاندارد

Taraneh
Taraneh
Taraneh

شلواری پاریزین ۱/۲۰
شلواری شیشه ای (پلی آمید)

Taraneh
Taraneh

دو ربع پاریزین کفه دار ۱/۲۰
دو ربع شیشه ای کفه دار
دوربع نیمه ضخیم کفه دار
دو ربع ضخیم کفه دار

Taraneh
Taraneh

بلند بالت پاریزین ۱/۲۰
بلند بالت شیشه ای (پلی آمید)

Taraneh
Taraneh

دو ربع پاریزین ۱/۲۰
دوربع شیشه ای (پلی آمید)
دوربع نیمه ضخیم ۱/۴۰
دوربع ضخیم ۱/۷۰

Taraneh
Taraneh

سه ربع کفه دار پاریزین ۱/۲۰
سه ربع کفه دار نیمه ضخیم ۱/۴۰
سه ربع کفه دار ضخیم۱/۷۰

Taraneh
Taraneh

سه ربع پاریزین ۱/۲۰
سه ربع شیشه ای (پلی آمید)
سه ربع نیمه ضخیم ساده ۱/۴۰
سه ربع ضخیم ساده ۱/۷۰

ما تکنولوژی را بخدمت گرفته ایم و آن را با هنر خود آمیخته ایم و حاصل آن هم اکنون دنیایی از رنگ، طرح وتنوع در جورابهای زنانه کامپیوتری با نام **ترانه** می باشد.

تلفن: ۵۵۶۲۳۴۱۱-۵۵۶۹۷۲۸۳ - ۰۹۱۲-۱۵۸۱۰۵۸ (امینی)